脳と心の洗い方

苫米地英人著 Hideto Tomabechi

Forest
2545

CamScannerでスキャン

新書発行にあたって　誓約書を書いてください！

　あなたが手にとっている本は、2006年7月に発行され、「脳ブーム」の火付け役の一冊となったベストセラーです。その後、私が書いた『頭の回転が50倍速くなる脳の作り方』『残り97％の脳の使い方』などは、いずれも15万部を超えるベストセラーになりました。さらに、最新の脳科学に沿った英語勉強法を書いた『英語は逆から学べ！』はシリーズで50万部を超えています。

　多くの人は、カーネギーメロン大学博士、脳機能学者、さらにはオウム真理教事件での脱洗脳を手掛けた洗脳の専門家という私の経歴から、単なる研究者と思っているかもしれません。しかし、実際は、いくつもの会社を経営する実業家という面も持っています。

　つまり、私は単なる机上の空論として脳科学ではなく、実践に役立つ脳科学を重視し、多くの方々に伝えてきました。

　ですから、本書で紹介する「プライミング」という強力な「自己洗脳」の技術も、あなたの人生を変える役に立つことは間違いありません。さらに本書では「どうやって人

は洗脳されるのか」「どうやって人を洗脳するのか」についても詳しく説明しました。

もしかすると、あなたはとてもラッキーな人かもしれません。

なぜなら、通常、本を買う場合は、まだ多くの人が実践していない内容の場合が多いからです。しかし、本書は、一度、出版され、**多くの人が実践して結果を出してきた内容です。つまり、あなたにリスクはないのです！**

ところで、あなたは通勤や通学のときに道順を考えますか？

きっと、何も考えずに、無意識的に目的地（ゴール）にたどり着いているはずです。

実は、無意識レベルまで自分を変えることができれば、どんなゴール（目標）にもたどり着くことができるのです。

本書で紹介する脳に報酬を与える「プライミング」を使えば、まるで**通勤や通学のときに、無意識的に目的地に着くように。無意識が勝手にゴールまで導いてくれるように**なるのです。

最新の脳科学の成果によって、「お金」「仕事」「勉強」「投資」「恋愛」「ダイエット」「人間関係」「禁煙」「コンプレックス解消」「スポーツ」「精神強化」「育児」「体質改善」「病気」…など、あなたが変えたいと思っているどんなことも可能にします。

ただし、本書で紹介する技術は強力すぎるので、危険な要素も含んでいます。これは私が医師を対象に教えているクラスだったら、必ず**自己責任の誓約書を書いてもらう**くらいの内容です。

この技術を学んだときにあなたが教祖になろうと、仕事で使おうと、プライベートで使おうと自由ですが、「自己責任ですよ」というサインをしてもらいたいと思っています。本の場合はサインしてもらえませんが、ここから先を読む人は、自分だけでなく、とてつもなく他人に影響を与える技術を学ぶわけですから、何が起こってもあなたの責任であると約束してください。

苫米地　英人

はじめに　脳と心を洗う技術とは？

あなたは、この本を手にとって読んでいます。

おそらく今までと同じように読んでいるでしょう。

しかし、この本を読み終える頃には、あなたの本の読み方が大きく変わっているはずです。

なぜなら、この本を読めば**「本当のあなたに出会うこと」「本当のあなたの思考を手に入れること」**ができるようになるからです。

また、**必ず目標が達成できるようになる「プライミング」**という技術を身につけることもできます。この技術を使えば「ダイエット」や「禁煙」のような習慣を身につけることはもちろん、「大きな夢」や「大きな目標」も達成できるようになります。

つまり、プライミングを使えば、**「なりたい自分」**に変われるのです。

私は脳機能学者です。

オウム真理教の信者の脱洗脳でマスコミにも出ていたので知っている方もいるかもしれませんが、洗脳の専門家でもあります。

CamScannerでスキャン

ですから、この本で教える技術は**「自己洗脳」**の技術でもあります。もちろん、他人を巻き込む可能性もあるので、ある意味では**危険な技術**です。

私がセミナーやクラスで教えるときは、「悪用した場合は自己責任になります」という誓約書を書いてもらっているほどです。

しかし、かなり**強力な技術**でもあります。

書店に並んでいる「人生を変える○○な方法」「○○成功法則」といった本は、脳機能学者の立場からいうと効きません。それらの本で扱う方法では、無意識レベルまで決心ができないからです。

どんなに「やります」と言っても、無意識レベルまではいかないのが決心です。しかし、**無意識レベルまで決心ができないと、人生を変えることはできません。**

たとえば、「社長になりたい」と言っても、無意識レベルで「仕事をたくさんしたくないなあ」と思ったらなれません。

なぜなら、自分は絶対にだませないからです。

本書で紹介するのは、「あなたは○○になれると勘違いできる」技術です。

「あなたは○○になれると心から思うことができる」技術です。

無意識レベルまで勘違いをすると不思議なことが起こります。世の中がそうなっていくのです。

たとえば、教祖が神だと信じると、まわりの人も信じてくれるようになるのです。**この本では、この心から勘違いすることができる技術が書いてあります。**

二〇〇六年、一一人もの女性と自宅に一緒に住んでいた五〇代の男が逮捕されました。どう見てもぱっとしない渋谷被告が**「なぜ、一一人もの女性に貢がせ、ハーレム状態を作れたか」**というのも「勘違い」が原因です。

本書を読めば、その方法もわかります。

プロローグでは、本当に**「なりたい自分」**に変わるために**必要なこと**、そのメカニズムを説明します。

第一章では、あなたの思考パターンについて見つめてもらうとともに、**「本物の現実を見る方法」**を説明します。

第二章では、「いたるところにある洗脳」を紹介することで、**本物の情報を見分ける方法**を説明します。

第三章では、**「脳」「心」「身体」**のメカニズムを説明します。

第四章では、アンカーとトリガーの技術を紹介し、**「なりたい自分」を現実化する方法**を説明します。

第五章では、絵の具とパレットのイメージを使った**「トマベチ流トレーニングプログラム」**を紹介します。

終章では、**「他人に作られた人生ではなく、あなたの人生」**の生き方を教えます。

本書を読んで夢を実現してください。

CamScannerでスキャン

新書発行にあたって――1
はじめに――4

プロローグ　「なりたい自分」に変わる危険で強力な技術とは

・なぜ、いつまでたっても「なりたい自分」に変われないのか？――22
・あなたの思考パターンはオリジナルか？――23
・今までの目標達成方法は認知科学的に間違っている！――24
・「なりたい自分」になるには…――25
・「ハッタリ」と「勘違い」――26
・「大いなる勘違い」をすれば結果がついてくる！――28
・人は強い人に同調していく！――29
・一〇〇〇匹のアリはゾウの思い通りに動く！――30
・成功とは巨大な身体を作ること――31

第1章 あなたの思考パターンはオリジナルか？
～本物の現実を見る方法～

・あなたの見ている現実は本物か？――34
・ヒルガードとGHQ――36
・「情報は隠されている」という現実――37
・私たちが認識している社会は本物か？――39
・誰もが洗脳されている！――40
・あなたの最大の洗脳者は「親」――42
・あなたの思考パターンはオリジナルではない！――43
・今の「思考パターン」から抜け出そう！――45

CamScannerでスキャン

第2章 いたるところにある洗脳

～本物の情報を見分ける方法～

・洗脳戦争時代に入っている！——48
・六本木の催眠スケベショー——49
・「映画」「テレビ」「報道」「連ドラ」「CM」は洗脳の道具——51
・黒澤明が作った「今のメディア」——53
・スピルバーグやルーカスも大好きな黒澤——54
・ピース化・パラメーター化——55
・メディアは洗脳がうまくなった！——57
・日本人は訓練されている！——58
・日本で報道されている内容は数パーセント未満——60
・日本における電波法——62
・報道の自由って？——63
・CNNとアメリカ——65

・サブリミナルが効く！――67
・美人キャスターもサブリミナル！――69
・世の中はサブリミナルだらけ！――70
・日本のCMはヘタクソ――71
・日本のCMで洗脳されることはない！――73
・教育は洗脳か？――75

第3章 「なりたい自分」になるために知っておくべき四つのこと

～「脳」「心」「身体」の仕組み～

・「大いなる勘違い」を作るメカニズム――78

「なりたい自分」になるために知っておくべき四つのこと①

・変性意識――79
・我々は通常、変性意識状態にある！――80

・サブリミナルが効く！――67
・美人キャスターもサブリミナル！――69
・世の中はサブリミナルだらけ！――70
・日本のＣＭはヘタクソ――71
・日本のＣＭで洗脳されることはない！――73
・教育は洗脳か？――75

第３章 「なりたい自分」になるために知っておくべき四つのこと
～「脳」「心」「身体」の仕組み～

・「大いなる勘違い」を作るメカニズム――78

「なりたい自分」になるために知っておくべき四つのこと①
・変性意識――79
・我々は通常、変性意識状態にある！――80

・変性意識下ではラポールが起こる！——83
・ストックホルム症候群——85
「なりたい自分」になるために知っておくべき四つのこと②
・内部表現——88
・誰も物理的現実世界にはいない！——90
・心と身体は切り離せない！——92
・内部表現の書き換えで病気が治る！——93
「なりたい自分」になるために知っておくべき四つのこと③
・ホメオスタシス——95
・「暑い」と書き込めば「汗が出る」——97
・内部表現を書き込むと…——98
・洗脳されない人は一人もいない！——100
・Rは消えない！——102

「なりたい自分」になるために知っておくべき四つのこと④
・プライミング——104
・エッチへのモチベーション——105
・ドーパミンが流れるメカニズム——107
・自分にとってのストーカーになりなさい！——108
・生物が種を保存するためにプライミングが必要——109

第4章
「なりたい自分」を現実化する方法
～アンカーとトリガー～
・アンカーとトリガー——112
・勘違い世界のリアリティ——114
・仮想空間を支配したままリアリティを増す方法——116
・Rをゆらがせるだけでいい！——118
・自分で内部表現を書き込む——119

CamScannerでスキャン

・化城の教え――120
・リアリティの作り方――123
・通勤は無意識が導いている！――124
・リアリティの秘密の作り方「共感覚」――127
・「共感覚」を使えばリアリティが増す！――129
・人工共感覚の作り方――130
・目が見えなくても見える！――131
・どんどんリアリティを増していく！――132
・トリガーの作り方――134
・アンカーとトリガーを別の感覚でマッピング――135
・だから、「大いなる勘違い」は必ず現実化する！――136
・呼吸法を使う！――137
・逆腹式呼吸のススメ――139
・逆腹式呼吸のやり方――140

第5章 トマベチ流「なりたい自分」になれるトレーニングプログラム

～絵の具とパレット～

・トマベチ流トレーニングプログラムの流れ —— 144

トマベチ流トレーニングプログラム①

・臨場感世界を作る！ —— 145
・仮想化現実訓練法、次のステップ —— 147
・リアリティを無意識に持ち込む —— 149
・記憶のパレット訓練法 —— 150
・パレットの使い方 —— 151
・仮想現実の作り方 —— 153

トマベチ流トレーニングプログラム②

・プライミングを続けさせる訓練 —— 156

CamScannerでスキャン

・「気持ちいい体験」を強化する！――158
・絵の具を組み合わせてプライミングを作る！――160
トマベチ流トレーニングプログラム③
・煩悩のコントロール法――161
・止観――163
・まずは自分で自らの煩悩を意識する！――164
・衝動を意識するだけでいい！――165
・抽象度を上げた世界から眺める！――167

終章 現実世界から目覚めよう！

・世の中はあなたの自由に作ることができる！――172
・戦後の日本を見れば…――173
・サンフランシスコ講和条約の原文を見ると…――176
・「やられた！」と思った！――179

・日本は独立国か？――181
・日本はまだ洗脳下にある！――184
・「なんで？」という視点を入れるだけでいい！――186
・あなたの人生は他人が作ったもの！――188
・「恐怖」をコントロールすれば…――190
・世の中には不要な価値が多い！――193
・現実世界から目覚めよ！――197

おわりに――200

プロローグ

「なりたい自分」に変わる危険で
強力な技術とは

CamScannerでスキャン

なぜ、いつまでたっても「なりたい自分」に変われないのか？

「あのとき、ああすればよかった！」
「毎日がつまらない」
「このままでいいのだろうか？」
「なぜ、頑張っているのに、うまくいかないのだろうか？」
「最近、いい出会いがない」
…などと思ったことはないでしょうか？
「本当だったら、もっとうまくできるのに」
「あのときの選択を間違わなければ…」
と感じることもあるでしょう。

あなたが「なりたい自分」になれない原因は次の二つです。

・思考パターンが間違っている！

CamScannerでスキャン

・目標設定の方法が間違っている！

あなたの思考パターンはオリジナルか？

本書の前半では、「脳と心の認知」と「世の中の仕組み」を紹介し、あなたがオリジナルの思考パターンを取り戻す方法を教えます。

なぜなら、あなたの思考パターンはオリジナルではなく、両親、学校、さらにTV、映画…といったメディアによって作られているからです（詳しくは第一章と第二章）。

「そんなことはない！」

と、あなたは思うかもしれません。

でも、本当に誰からも影響を受けていないなどといえるでしょうか？

本書では、**多くの日本人が知らない現実**を紹介することで、あなたが現実社会から目覚めるお手伝いをできればと思っています。

オリジナルの思考パターンを取り戻さない限り、あなたの人生は何をやっても変わりません。それは、他人の思考パターンの中で生きることを意味するからです。

そうなれば、自分の好きなような人生にならないのは当たり前です。

CamScannerでスキャン

今までの目標達成方法は認知科学的に間違っている！

そして、本書の後半では「目標達成方法」について解説します。
「目標を紙に書く」「毎日、目標を眺める」といった古典的成功法則では、目標達成はできません。

本書で私が紹介する「プライミング」を利用すれば、

- **あなたは無意識的に目標達成のための正しい選択ができるようになります**
- **多くの人を惹きつけることができるので成功します**

とくに、本書の後半で紹介するテクニックは、強力です。私がセミナーで教えるときは、悪用させないために誓約書を書かせるくらいです。

CamScannerでスキャン

「なりたい自分」になるには…

この本を読んだからといってその人の価値が上がるわけではありません。

ただ、この本で「大いなる勘違い」ができる技術を教えることはできます。

つまり、それはどんな人でも「なりたい人」になれる技術です。

まず、「大いなる勘違い」をすることで、まわりの人を巻き込んでいくことができます。

なぜなら、社会における成功は、

「そこにかかわっている人のいうことを聞くか聞かないか」

「そこにかかわっている人が票を投じたか投じないか」

「その人の会社の株を買ってくれたか買ってくれなかったか」

「多くの個人のいうことを聞かせられたか聞かせられないか、もしくは評価されたかどうか」

などにかかってくるからです。
もちろん、平凡な家庭を作って、細々と幸せな人生を送りたいと思う人もいるでしょう。しかし、そんな生活だって、たった一人では寂しいはずです。必ずパートナーが必要です。
ですから、皆さんには「大いなる勘違い」をしてほしいと思っています。新興宗教の教祖だって、悪くいえば勘違いから始まっているといっていいはずです。
その勘違いが死ぬまで続けば偉大な宗教家でいれますし、これがハッタリだったらただの詐欺師で終わります。

「ハッタリ」と「勘違い」

では、「ハッタリ」と「勘違い」はどう違うのでしょうか?
「ハッタリ」は正当な自己評価じゃありません。
たとえば、一〇〇〇円しかないのに銀行に行って、「大口定期作りたいんだけど。あれっ？　今日は一〇〇〇円しかないや。とりあえずこれで作っておいて」っていうのはハッタリです。

などにかかってくるからです。

もちろん、平凡な家庭を作って、細々と幸せな人生を送りたいと思う人もいるでしょう。しかし、そんな生活だって、たった一人では寂しいはずです。必ずパートナーが必要です。

ですから、皆さんには「大いなる勘違い」をしてほしいと思っています。新興宗教の教祖だって、悪くいえば勘違いから始まっているといっていいはずです。

その勘違いが死ぬまで続けば偉大な宗教家でいれますし、これがハッタリだったらただの詐欺師で終わります。

「ハッタリ」と「勘違い」

では、「ハッタリ」と「勘違い」はどう違うのでしょうか？

「ハッタリ」は正当な自己評価じゃありません。

たとえば、一〇〇〇円しかないのに銀行に行って、「大口定期作りたいんだけど。あれっ？　今日は一〇〇〇円しかないや。とりあえずこれで作っておいて」っていうのはハッタリです。

CamScannerでスキャン

自分が一〇〇〇円しか持っていないのは知っているわけです。つまり、ウソの自己評価がハッタリです。そして、相手に対してはウソをついているというのを見せないのがハッタリです。つまり詐欺です。

では、「勘違い」はどうでしょうか？

「ハッタリ」と「勘違い」の差は自分自身もだまされているということ。

「ハッタリ」をやっているかどうかは、自分が一番知っているわけですから、自分はだませない。だから、ダメです。

でも、「勘違い」は自分自身もだまされている状態です。だから、効くし、多くの人を巻き込むことができます。

「ハッタリ」というのは単なるウソだから必ず破綻（はたん）します。しかし、「勘違い」は死ぬまで勘違いが続けば絶対破綻しません。

だから、皆さんには「大いなる勘違い」をしてほしいのです。そうすれば、**現実が必ずついてくる**からです。

「大いなる勘違い」をすれば結果がついてくる!

本書では、二つのことをやりたいと思っています。

一つは、「大いなる勘違い」をするための強い臨場感世界を作れるようになること。つまり、「『すごい人』を本当に心から自分までだまされて演じてしまう」ということです。

実際は、すごい人でなくても、自分がだまされるくらいに演じることができればいい。

このような「大いなる勘違い」は、ハッタリではありません。まして、自分までだまされていますから詐欺でもありません。

そして、二つ目は、大いなる勘違いをするときの臨場感を作るときに、そのとき生じるリスクをいかに避けるかというもう一つの視点を教えます。

そうしないと、「大いなる勘違い」を引き起こす過程で無意識優位の状態に自分をもっていくために煩悩丸出しの状態になってしまい、犯罪者になってしまう可能性があるからです。

人は強い人に同調していく！

では、どうして「大いなる勘違い」をすると成功できるのでしょうか？

人間は強い人の信念に必ず同調されて引き込まれます。気功でいう大周天（だいしゅうてん）というのがあって巨大な宇宙サイズのイメージを作ります。たとえば、そういう大周天で治療をすると病気も治ります。

後で出てきますが、これは**科学的にいうと「ホメオスタシスの同調」**です。一緒に住んでいる女性同士の生理周期が同じになるのも同じ原理です。

なぜ同調するかというと、それはあまり解明されていませんが、二人の人が一緒にいると同調するといわれています。

一説には、フェロモンが原因ともいわれています。フェロモンが発見されたとき、教授が女子学生のわきの下にコットンを当てて研究したら、女子学生の汗のなかにあるフェロモンと名付けたニオイ物質が原因となって、**生理周期が一致**していたんです。

ホメオスタシス同調のすべての原因がニオイなのかどうかは解明されていませんが、何らかの情報伝達が生体から生体にされるわけです。それで同調作用が起こります。

一〇〇〇匹のアリはゾウの思い通りに動く！

生理周期だけじゃなくて、呼吸が一致したり、まばたきが一致したり、いろんな一致が起きます。わざわざ相手に同調しようとしなくても、お互いが同じ空間にいるだけで同調します。

それは生体レベルで同調するので、たとえば片一方の人が病でもう一方の人が健康だと、半分健康半分病を分け合うようにちゃんとできているんです。ということは生身の体でガンの人と一緒にいたら、ガンになってしまうはずでしょう？でも自分の体がゾウ（健康）で相手の体がアリ（ガン）ならびくともしないでしょう？

それが大周天です。

病というのは情報だから、情報空間における身体が巨大であれば、相手が病でも自分はピンピンしています。それは気功の大周天のように巨大な身体を作っているからです。

まさに巨大な勘違いがあれば巨大な情報空間で、自分がゾウで相手がアリなのです。

これは健康のレベルだけでなく思想や考え方であれ興味であれ、それは情報的なものに関していうと、「身体がでかい方が勝ち」なんです。

CamScannerでスキャン

情報空間では一頭のゾウに対して一〇〇〇匹のアリはゾウの動いてほしいように動く、それが勘違い競争によるカルトの始まりでもあります。
まずは、巨大な身体を情報空間に作ること。身体というのは物理的身体じゃなくて、心の世界での身体。それは「ハッタリ」ではなく、巨大な勘違い（大いなる勘違い）です。
そうするとまわりはイヤでも引き込まれていきます。

成功とは巨大な身体を作ること

成功というものは、「情報」といわれるものを作るITの世界だろうが、物理的に物を作る世界だろうが、また、最終的な成果のバロメーターがキャッシュ（現金）になっていたとしても、多くの人を巻き込めるかが重要になってきます。
だから巨大な身体を作ったほうが勝ちです。巨大な身体を作れば、イヤでもまわりは影響を受けていきます。
そして、目標達成をするための方法として、プライミングという技術が必要になります。これは、**自分を自分のやりたいことのストーカーにしてしまう技術。**

たとえば、ソフトバンクの孫正義氏なんかを見ていると、お金儲けが好きなのではなくビジネスというスキームが好きというのがわかります。それが本当に三度のメシより好きなわけです。

昔、小渕さん（元首相）との夕食会のときに孫さんと一緒にご飯を食べたんですが、孫さんは小渕さんのぴったり横について、ビジネスのスキームの話をずっとしていて、質問攻めをしているんです。

「次のビジネスはどう展開して…」という感じで頭の中がグルグルしているわけです。本当に三度のメシより好きなんだと私は思いました。本当にビジネスのストーカーになっているわけです。そういう人しか成功しません。

CamScannerでスキャン

第1章

あなたの思考パターンはオリジナルか？

～本物の現実を見る方法～

CamScannerでスキャン

あなたの見ている現実は本物か？

あなたの思考パターンはオリジナルかどうかという前に、認識の基本である「認知」の前提となる考え方を説明します。それは、

「我々はすでに知っているものしか認識できない」

という大前提です。

多くの人がその大前提を知らない、もしくは知っていても忘れています。

たとえば、私がひとつの携帯電話を原始人に見せたとしましょう。これを携帯電話だと知らない原始人は、「火打ち石」と思うかもしれないし「武器」と思うかもしれません。

つまり、携帯電話がない世界の原始人に携帯電話を教えようとすると非常に苦労するのです。現代なら小学生でも三歳児でも携帯電話を認識できます。しかし、原始人は大人でも誰でも携帯電話と認識することはできません。

人は世の中の知っていることしか認識できないのです。

さらに身近なたとえ話で、男女のドライブを考えてみましょう。男の子が車好きの場合、すれ違う車を「トヨタだ」「日産の○○だ」「フェラーリだ」「ランボルギーニだ」といったとしても、女の子は「スポーツカーが来た」「乗用車だ」というぐらいの差しかわかりません。

つまり、同じ世の中を見ているにもかかわらず認識する対象に対する知識があらかじめないと、その対象を認識できないということです。私が昔、曙橋でクラスを教えていて六本木からタクシーに乗っているとき、車好きの私が、「あれ○○の車じゃない」といっても、一緒に乗っていた女性のアシスタントは全然認識していませんでした。タクシーとその他くらいにしか認識してません。知識がないものは認識できないから。

ということは、我々がどういうコントロールをされているかというと、

「知識を与えない」

というコントロールをされているのです。

知識を与えなければ存在すら認識できませんから。

洗脳というと「書き換え」「書き込み」のような積極的な作業をされているように思われますが、まずは知識を与えないという洗脳をされていると考えましょう。もちろん、北朝鮮がやっていることも同じ。昔の鉄のカーテンの向こうでやられていたのももちろん同じです。

ヒルガードとGHQ

ヒルガードという人物を知っていますか？

スタンフォード催眠研究所の創立者であり、アメリカの心理学会の会長を務めたこともあり、洗脳研究のアメリカの最高権威でもあります。

これはジャーナリズムスクープ的なレベルの話ですが、終戦直後、一九四六年に、GHQ（占領軍総司令部）に呼ばれて日本の教育の非軍事化のために来日していたことがわかったのです。これは最近わかったことで、スタンフォード大学でヒルガード教授の追悼の辞のとき、彼の偉大な業績が流れて判明しました。

アメリカ最大の催眠・洗脳の権威が、GHQに呼ばれて教育の非軍事化に携わっていたのです。戦争中は、「カミカゼ」といって飛行機で突っ込んでくる日本人にアメリカ

CamScannerでスキャン

の民主主義を刷り込むための戦略的な教育にもかかわっていたとも推測できます。

このことが、二〇〇一年にヒルガード教授が亡くなった後、明らかになったのです。

だから実は日本人はGHQの頃から洗脳されていたのではないか。それでみんな「ギブミーチョコレート」になっていったのではないかといえないことはないわけです。

「情報は隠されている」という現実

あと、よく私がいう例は地質学の話です。昔、地質学をやっていたことがあって、山の上に「リップルマーク」という、海の中にあったときの波の跡が地層に出ている場合があります。

我々はそれを見たとき、山の頂上が海だったことを知っているので「リップルマーク」だとわかりますが、それを知らない人は山の模様か、よくて地層という概念があれば山の地層だと思うかもしれません。ただ海の底とは思わないはずです。別に原始人じゃなくても、一〇〇年前の日本人でも知らなかったでしょう。

何度もいいますが、人は目の前に提示されていても知識がないと認識できないのです。貝殻があれば、「あれ?ここは海の底だったのかな」と思うかもしれません。それ

は貝殻という情報が入っているから。

なぜかというと貝は海の底にあるものだという知識や常識があるから認識できるわけです。これが山に模様があるだけだったら、本人が「リップルマーク」に対する知識がないと認識できません。

つまり、

「認識するための前提となる知識を隠してしまえば、見られても大丈夫」

だということです。

それがまずひとつ基本的な洗脳技術。

認識してもわからないレベルまでその他の必要な情報を隠す。それをやるために、当時占領軍がヒルガード教授を雇った可能性だって否定できないわけです。要するに、日本人に対して「何を見せるか」「何を見せないか」という統制が行われていた可能性も否定できません。

CamScannerでスキャン

私たちが認識している社会は本物か？

洗脳というと「私は洗脳なんてされていない」「日本の教育は洗脳なんてしていない」というかもしれませんが、私たちが学校で日本の歴史をやるときに吉田茂内閣※の時代について、特にGHQがどういう活動をしていたかといったことが書かれた教科書って読んだことはないはずです。

実際、中学高校で日本の歴史を学んで、現代史として、田中角栄ぐらいまでやるのかわかりませんが、かなり長い日本の歴史で、大化の改新や明治維新があったように「昭和維新」があったはずです。「マッカーサー維新」という方が正確かもしれません。それは一〇年間くらいの実質的占領状態による社会的情報基盤と価値観の大変革があったわけです。その後も情報的なコントロールは二〇年ぐらい続いていたとも思われます。でもどういった情報のコントロールが行われていたかとなると、これは日本の歴史には書かれていません。というか、国会議員さえ知らされてきていないのではないでしょうか。

なぜ書いてないのでしょうか？

よくコンビニとかの商品で小さくただし書きがしてありますが、あれも書かされたぐ

吉田茂内閣
戦後最初の内閣。吉田茂内閣は戦後長期にわたり（1946～47年、1948～54年）、ＧＨＱと共に戦後日本の復興にかかわる。吉田茂とマッカーサーは親密な関係だったといわれている

CamScannerでスキャン

らいで書いていないものもいっぱいあります。

何がいいたいかというと、私たちが見ている、認識している世界は「そういうふうに認識してほしいと思っている人たち」が「あなたがそういうふうに認識するように提示したもの」にすぎないということ。

実は、私たちが認識しなければいけない世界は認識し損ねている世界だということです。

誰もが洗脳されている！

まずその大前提として誰もが洗脳されていると考えたほうがいい。

「えっ、俺は洗脳されていないよ」

っていうかもしれませんが、あなたは洗脳されていることに気がつかないだけと考えたほうがいいでしょう。なぜなら「あなたの知っている世界」「認識している世界」はすでに洗脳済みの世界だから。

情報が与えられていない状態では「現実の世界・宇宙」は認識できません。

では、どうすればいいか？

「見えない情報があるに違いない」という疑問を持って別の情報と照らし合わせ、「これは隠されているかもしれない」と思うしかありません。

少なくともそれをまず知らないといけません。

ここまでいってきたことですら、あまりいわれていないことのはずです。それが洗脳の第一段階であり、いかに巧妙に情報を見せないかということが行われているのです。

ここまでが情報を隠すことによる、認識できる世界の変更。

これが洗脳の第一歩。

その次のレベルが情報の刷り込みです。それは繰り返しによる刷り込みです。

それはまず我々が生まれて、足で歩き出して、こける。それで失敗して「ダメ、これがいい」というように教えらます。その次に幼稚園、小学校に行って教育というのをやるようになります。

あなたの最大の洗脳者は「親」

「これをやってはいけない」
「これをやりなさい」
「こっちのほうがいい」

これは誰からコントロールされているかというと親からやられています。だからあなたの最大の洗脳者は親です。

おそらく一番権力を持つ洗脳者は国家ですが、一番身近な洗脳者は自分の両親。だから、「親を疑え」といってもいい。というといい教育に聞こえないかもしれないけど、社会は価値観が変わることを忘れてはいけません。

たとえば、私が大学を出る頃のスーパーヒーローは銀行員でした。私の父親も銀行員だったし、当時は銀行へ行くということが素晴らしいことでした。

しかし、いまどき銀行員はかっこ悪いはず。私が就職した二五年前は、外資系はあまりかっこ良くなかった。今はヒルズやミッドタウンプロジェクトの最上階のスター的存在です。銀行マンよりもテレビマンの方が全然カッコイイ。フジテレビ社員の方が絶対

CamScannerでスキャン

そうそう。

つまりもう社会の価値観が大きく違っているのです。

そして今から二五年後のことは私たちにはわかりません。

だから、子供を持つ人は気をつけてほしい。あなたの価値観を子供に押しつけていないかを。

あなたの思考パターンはオリジナルではない！

どんどん社会の価値観が変わっていくとはいえ、普遍的な価値というものはあります。それを「何が普遍的価値というのか」を親が勝手に判断したらいけません。普遍的であることと自己矛盾的に聞こえますが、それは民主的に皆で決めていくことだから。人を殺してはいけないとかは、親からいわれなくたって遺伝子に書いてあります。人間が人を殺すのが嬉しい種族なら皆とっくに絶滅しています。人類の遺伝子には人を殺すのが嫌だと書かれているから人類はここまで進化しているわけです。

そういう普遍的なことを教えるなといっているのと誤解されたら困りますが、たいていの親たちがこれは正しいと信じて疑わない価値に疑わしいのがたくさんあります。

CamScannerでスキャン

自分が親ならそう思わなければいけないし、自分が子供の頃親から刷り込まれたことを疑わなければいけません。

つまり、繰り返しますが、自分がまず見ている世界を疑う。

たとえば、ここにある壁を私は見ていたとしても、「壁がないかもしれない」と疑わなければいけません。本当は壁じゃないのに「これは壁である」と認識させられているのかもしれません。

つまり、「自分が今見ている、認識しているもの」も作られたものであると思ったほうがいいのです。また親から学んだものも作られたものです。

なぜかというと発達心理学のデータで成人が大人になってから無意識に下す判断のうちの八割九割が親のものまねだといわれています。つまり無意識での判断は親の刷り込みによる判断になっているということです。

たとえば「コーヒーにしますか？　紅茶にしますか？」という質問に「コーヒーにします」「紅茶にします」と無意識で判断します。それは親のまねだと考えられています。

親がコーヒーを飲むとか紅茶を飲むとかではなくて、親だったら「コーヒーだろう」「紅茶だろう」って脳が無意識に勝手に選択しているのです。

これは洗脳以外の何ものでもありません。

ということは、私たちは社会にも洗脳されているかもしれないと考えるのが普通でしょう。

そのことを認識する必要があるのです。

今の「思考パターン」から抜け出そう！

ここまで書いたとおり、あなたの思考パターンはオリジナルではありません。

それは現在のアメリカ人なら恐らく受け入れない当時のＧＨＱが作った思考パターンかもしれないし、その思考パターンに深く染まった戦後間もないあなたの両親の作った思考パターンである可能性が高い。

それが「良いか悪いか」は私はノーコメントですが、良いか悪いか、その判断はその思考パターンから抜け出してから判断したほうがいいだろうということです。

その思考パターンにいる状態内では、それが良いか悪いかディスカッションしても無意味ですから。

今は良い悪いは決めなくていいので、その思考パターンから抜けてから判断して、

「やっぱりGHO方式がいいや」とか「やっぱり私は父・母の判断が大好き」という人はそうなればいい。

とにかく、まず今の思考パターンから抜けてから判断するというのが一番大事なのです。

CamScannerでスキャン

第2章

いたるところにある洗脳

～本物の情報を見分ける方法～

CamScannerでスキャン

洗脳戦争時代に入っている！

※オウム真理教の事件を見て私は、二一世紀は洗脳戦争の時代になると思いました。オウムの技術は古典的な方法ですが、昔のCIAやソ連が研究していた技術がきちんとちりばめられていたからです。

そうしたものが簡単に手に入れられる情報として、あふれていたわけです。そういう知識が簡単に手に入るようになれば、興味のある人は使い始めますし、セミナーも始まります。最近、流行りのいくつかの催眠技術などを利用した人格改造セミナーもそうです。

そして一〇年もたてばお互いに技術が向上して、ビジネスマン同士でそういった技術を使い合うようになるだろう。こんなふうに一〇年前のオウム事件当時に彼らの洗脳技術を分析して思っていました。そして、やはり二一世紀は洗脳戦争の時代です。そう思っていたところに、※渋谷被告が出てきました。

そう思う理由は他にも色々あります。私は昔、大学で催眠を教えていました。九〇年代の初めなので、もう一〇年以上経ちます。その頃は手法を限定したりして、かなり厳

オウム真理教の事件
宗教団体「オウム真理教（現アレフ）」が1989～95年までに起こした一連の事件。坂本弁護士一家殺害事件、松本サリン事件など多数の事件を起こす。地下鉄サリン事件では史上初めて、化学兵器による大規模な無差別テロ事件を起こし、多くの死傷者が出た

渋谷被告
自称占い師の渋谷博仁被告（57歳）が20代の若い女性11人に集団洗脳を行い、共同生活を行っていた。集団生活に加わるのを拒否した女性を脅迫したという容疑で逮捕された」

しく教えていました。

たとえば「明るい光を使っては効果が強すぎるのでダメだ」というように教えていました（渋谷被告は明るい光を使っていたようです）。

いずれにせよ、深い催眠中には被験者だけでなく術者も強いトランス状態に入って、よほどの自制心がないといわば下半身丸出しの酩酊（めいてい）状態（酔っ払っている状態）になります。どんなことを起こすかわからないので、「本当に気をつけろ」と厳しく教えました。

催眠を教えるべきかどうかも考えましたが、催眠には心療効果以外にも、いろいろな効果があります。特に実験心理をやっていると、催眠を使った無意識とのコミュニケーションにより、色々な研究成果が得られます。もちろん私以外にも催眠を教育に採り入れていた先生は他にも何人もいました。

六本木の催眠スケベショー

でもひとつ心配だったのは、自分の教えた弟子や孫弟子たちの中から悪いことをする人間が出てくる時代がくるのではないかということでした。

この間、六本木の飲み屋で催眠スケベショーをやっているのを知りました。池袋あた

りでもやっています。催眠暗示は簡単にできます。

暗示で体感は簡単に変わります。過去、女の子が気持ちよかった記憶を引っ張り出し、暗示で現在の体感に書き換えればいいのです。実際の物理体験とは違って記憶を利用した仮想体験の場合は物理的な限界がないので、実際の体験よりもずっと気持ちよくなるのは当たり前です。

そういうのは、本来よほど腕に自信がない限りはおすすめしません。

なぜかというと、不用意な心の傷を負わせる可能性があるからです。また最初に同意したことであっても、トランス状態に入ればコントロールを失い、術者のいうがままになります。本来、本人が許せるレベルよりも先に行ってしまう可能性があるわけです。

身分を隠して行ったある飲み屋で知ったのですが、それをやっているのが私のひ孫弟子だそうです。「しまった」と思いましたが、私が技術を教えてから、一〇年以上たっているので私の責任かどうかは微妙ですが、いずれにせよ、そういう時代がきているのは間違いありません。これは複雑な気持ちです。

「映画」「テレビ」「報道」「連ドラ」「CM」は洗脳の道具

やはり予想どおりになっています。二一世紀は洗脳戦争時代になると思っていたら、普通の男の子が女の子を自由自在に操るエッチな催眠ショーを街中でやるようになりました。

そういう人であれば渋谷被告よりも、もっと上手にカルト、催眠商法をやってのけるでしょう。二〇〇〇年に『洗脳原論』（春秋社）を出版した理由もそこです。すでに二一世紀の洗脳戦争を予測していましたが、洗脳の方法を書いたところでそれを悪用する人が出てくるはずです。

そのため時間をかけて、読んだだけでは技術が悪用できない本にしました。防御法や一般的な解説のみにとどめたのが『洗脳原論』です。二〇〇三年の『洗脳護身術』（三オブックス）になると、具体的な技術も書いています。世の中が変わってきて、あらゆる洗脳や催眠の本がばらまかれています。ディフェンスの技として教えたものが、逆利用されてオフェンスになるのは仕方のないことです。それに対抗する本も出てきました。

『洗脳原論』のときはだいぶ気をつけていましたが、今は手遅れです。こちらがいくら気をつけても、街中のいくつかの現代的催眠技術を教えるセミナーに行けば、相手に気づかれずにトランス状態に入れる技術を学べます。

詳しくは第三章で述べますが、洗脳には必ずトランス状態が介在します。この場合のトランス状態とは、変性意識の臨場感が物理世界と同じかそれ以上であるということです。

映画、テレビ、報道、連ドラにCM、すべてが洗脳技術になりえます。というのは、我々はテレビの世界、映画の世界に物理世界以上の臨場感を感じてしまうからです。つまり、メディアを通すと、トランス状態になりやすいのです。

そして、トランス状態のところに書き込まれた情報は刷り込みになります。だから、映画、テレビ、報道、連ドラ、CM、すべてが洗脳技術になりえるのです。

昔、オウム事件のときに、「上祐被告※をテレビに出すな」としきりに抗議しました。

やはり、出してはダメです。

なぜなら、お茶の間でテレビを見てトランス状態に入っているときに、上祐被告に好き勝手なことをいわせるとしたら、それは公共電波を使ってオウムに洗脳させているの

上祐被告
オウム真理教の元幹部、現在アレフの代表。オウム真理教事件で報道が過熱し当時、教団の広報部長としてテレビ、ラジオに多く出演した

と同じことだからです。実際それは成功して、「上祐ギャル」[※]が生まれました。

黒澤明が作った「今のメディア」

ここからは、現代のメディアがどのように私たちに影響を与えているかを見ていきます。間違いなくあなたの思考パターンを作っているから知っておいて損はないはずです。

私は昔から今のメディア技法は「黒澤明が作った」といっても過言ではないと思っていました。以前、『エヴァンゲリオン』の原作者の庵野秀明氏と二人で黒澤映画の解釈についての講演会をやったことがあります。

そのとき、何をいったかというと、それはたとえば昔のハリウッドの映画でいうと、「映画なら舞台演劇の特等席をどこから見ても再体験できますよ」という視点で作られていた。つまり、舞台を見るときの一番良い席にカメラを置いたわけです。「いい舞台の一番いい席にいたのと同じ体験が映画でできますよ」というのが、初めてのハリウッド映画だったのです。

しかし、黒澤監督の映画は、舞台の上にカメラを置きました。彼が発明したトロッコを使った撮影もその一例です。舞台の上にカメラを置くことで、斬られるときの斬られ

上祐ギャル
テレビへの露出が多かったため、人気者になった上祐のおっかけ。
「あー言えばじょうゆう」という流行語も生まれた

る人の視点や横にいる人の視点などの複数の視点を自由自在に出せるようにしたのです。

スピルバーグやルーカスも大好きな黒澤

さらに、時間の流れも舞台時間ではなく、たとえば川の上に花びらがユラユラと流れていたり、水車がコトコトと回っていたりといった手法で時間が流れているのを表しました。ああいう時間の流れの作りは映画時間みたいなものを作っていて、あるときのコマと別のシーンのコマでは時間の流れが違う、というような時間を作っていたのです。

舞台の場合は舞台のリアル時間と、暗転していきなり時間が飛んでというのしかありません。「シーンが変わって三日後」とか「シーンが変わって一年後」はありますが、舞台の中は（照明がついて演じている中では）役者の演じているリアル時間しかありません。

でも黒澤明がやったのはそうではなくて、映画のシーンの中で時間の速度を変えることができるわけです。一〇秒間の川が流れている映像で「一年です」って表現するわけです。「シーンが飛んで一年です」ってやるわけではありません。だから映像の中で違う時間を入れることをしたのが黒澤明なのです。

CamScannerでスキャン

そういうことをどんどん発明したからハリウッドのスティーブン・スピルバーグとかジョージ・ルーカスが好きになるのはわかります。

ピース化・パラメーター化

また、黒澤がしたのは、その舞台に出てくる、もしくは映画に出てくる一コマ一コマのピース化・パラメーター化です。

ピース化・パラメーター化というのは、たとえば雨が降るシーンがあったとします。あれは大体「悲しみ」や「浄化」を表しますが、黒澤は雨に一〇分、二〇分かけて独特の情動を作り上げます。そして次の映画でまた雨を降らすと、前の映画で一〇分、二〇分かけた情動を雨ひとつで一瞬に再現することができます。

雨のシーンを見たら、悲しい感情がわいてくるようにしたということ。

そういう技術を作り上げたわけです。それを黒澤は役者とかにも使っていました。

三船敏郎※が常に黒澤映画に出続ける理由は、前の映画に出たときの三船の引き起こす感情を次の映画で利用できるようにしたということ。全然違う役で出たとしても、三船の演技に対する情動が再現できるようになります。だから同じ役者を使う人がいなくな

三船敏郎
ベネチア国際映画祭で二度の主演男優賞をとった日本を代表する俳優。「世界のミフネ」と呼ばれるほど役者としての評価は高い

らないのです。

今の連ドラで、いろんなドラマで同じような役ばかりやる役者が多いのはこの理由にもよります。まさに現代の連ドラは黒澤の最たるもので、黒澤は役者の演技が下手でもいいわけです。

役者はその人なりの部分を積極的に出して、舞台のピース、もしくはパレットの絵の具になるわけです。一人の役者がいろいろな人格を演出するのではなく、役の人格ごとに地がそれに合った役者がキャスティングされるのです。

私は演技のクラスを毎週水曜日に教えています。有名な役者や連ドラに出ている役者も教えています。生徒たちには自分の人生を完全に消して、どんな役でも演技できる訓練をしています。

それが本当の演技です。でも、黒澤が発明したのは全く逆。「三船、おまえ演技が下手だからそのままでいろ」というのでよかったのです。

今だと、いい例はキムタクさん。「キムタクは演技うまいですか？　下手ですか？」って聞かれても答えがないのです。全部地のままだと推測されます。だから演技は最高にうまいともいえるし、演技はしていないともいえます。放送作家がみんな彼に合わせた

シナリオを書いてくれるわけだから、地のままでいいのです。

だから、テレビなどでは役者は誰も「演技」していないといっていい。あれがそのまま地ではないかもしれないが、少なくとも前に成功した役、芝居をそのまま繰り返しているだけ。その設定された舞台に合わせてそれにふさわしい人物を一から演じている人は少ないのです。

「あの連ドラでやったあのキャラをあのままやって」

「はい、わかりました」

です。

だからこれはパラメーター化です。そして、役者はますますピースになっていきます。

メディアは洗脳がうまくなった！

私は何がいいたいかというと、今テレビを中心としたメディアは洗脳がすごくうまいということです。

それは黒澤のおかげです。黒澤方式が現代のハリウッド方式となり、それがメディアの中心手法となったのです。もし黒澤がいなければ演技の臨場感というのは役者の技

量で決まっていたはずです。そうなると、そんなにうまい役者ばかりではないから、メディアの大量生産による洗脳社会は築かれていなかったでしょう。

キャラが立っていれば、ハンサムであったり特徴があれば役者の演技の上手下手が関係なくなってしまいました。

その人が地のままで動いてくれて、それがひとつの数字を取れれば、そのひとつの数字の「情動」をパラメーター化して別のドラマに、局の差も越えて、それに対してシナリオを放送作家が書いてスポンサーがついて「はい、できあがり」ということになっているのです。それはそれで臨場感があって面白いわけです。それはなぜかというと我々の側が訓練されているからです。

日本人は訓練されている！

日本人は全員訓練されています。

漫画を見て、連ドラを見て、テレビを見て、バラエティを見ます。

きっと中国人が日本のバラエティを見ていてもつまらないでしょう。

でも、あれが日本人に面白いのはあれが「面白い、面白い、面白い……」と訓練されて

いるからです。それを単独で外国人が見ても何が面白いかわからないし、「日本人ってバカなんじゃないの？」と思うはずです。

なぜ面白く思うのかというと、ずっと見続けているから。

あの役者（芸人）があれをするとどうしても笑ってしまう。本当は、昔笑わせてもらった情動記憶が体感として引き出されて笑っているだけ。本当につまらないことでも笑っちゃう。

パラメーター化されているということです。メディアの技術はすごく進化しているのです。

これは本人たち（メディア）が知らずにパラメーター化してリアリティを作るという技術ができあがったということ。それに我々が訓練されているのです。

漫画、連ドラ、映画などでは、制作者側は「あのときの笑いを作ったあいつとあいつをこのシナリオとシーンに組み合わせて作ろう」とか、「あの役者の顔とこっちの役者を組み合わせてシナリオを書けばこれだけ数字が取れるな」という考えになります。

こういうことができるのは我々が訓練されているからです。

それがまさに今のメディア。

CamScannerでスキャン

ただ注意しておかなければならないのは、結果的にそれができるようになったのは、テレビディレクターや映画監督の技術の向上と同時に、視聴者側が一緒に訓練されているからなのです。だから、さらに高度な技ができるようになったということです。

たとえば、気功の先生が弟子をよく飛ばすことがあります。あれは訓練されるほど、飛んでいく。初めての人はほとんど飛びません。

もし物理的な力が作用して弟子を飛ばしているのなら、体重の軽い子供はもっと遠くに飛ぶはずですが、そんなことはありません。

これがうまくいくのは、飛ぶ側の訓練があるからです。

だからその気功の先生のところに行っても、最初の三年くらいはほとんど何もできません。これはドラマと同じです。自分も訓練されているから、ますます相手のテクニックにはまりやすくなるのです。

そして、さらに高度なことができるようになっていきます。

日本で報道されている内容は数パーセント未満

第一章にも関係しますが、次に日本の報道について話をしましょう。

結論を先にいうと、実際に報道されるものというのは記者が手に入れた記事のほんの数パーセントにすぎません。そこで、見せないという洗脳が報道というレベルで自然と行われています。

記者が手に入れても、デスクがOKしないのかもしれません。もっと上まで行くと、メディアの社長は政府幹部と電話で相談し、政府幹部はアメリカ大使館と相談し、とつながっていきます。一現場テレビ記者が手に入れた画像が流れるか流れないかは、本当に社会的インパクトのあるものなら、最終的にワシントンDCが握っているように思われます。GHQ政策と同じような状態です。

実際に撮った画が垂れ流しにされることはありえません。

たとえばインタビューであれば、私自身はそういうものをかわす技を少しは持っているので、これは絶対に放送させようという言葉があれば、編集でカットさせないように単語と単語の間をつないでしゃべりますが、それでもうまくいくことは少ないです。

情報量でいえば、二〇分のインタビューに答えたとしても、放送されるのはニュースなどではせいぜい五秒から一〇秒くらい。だいたい五〇〇分の一くらいが普通です。その前の打ち合わせの時間も入れたら、途方もない数字です。

CamScannerでスキャン

なぜ二〇分のインタビューが数秒しか流れないかというと、私のかかわっている「洗脳」の話題などは視聴者の興味が低いとメディアに思われているからかもしれませんが、一般的傾向として視聴率が取れそうな話題が優先するのです。

日本という国が「洗脳下」にあるのではというのがもし事実なら、皆さんの興味、視聴率はコントロールされた皆さんが決めるのですから、それをメディアが反映して、更にコントロールが深まるというサイクルにはまっているのです。もちろんそれさえも密室で割り出される「視聴率」が正確であるという大前提があります。

日本における電波法

最初にお話しした洗脳技術として情報をコントロールするというところで、まず日本では放送法、電波法で民放キー局とＮＨＫしか全国ネットで放送ができないという事実があります。

その巨大利権を守るということはビジネス上のこともあるかもしれませんが、おそらく日本人総洗脳状態を維持するという目的があるのかもしれません。堀江君※はそこに手を出そうとしたから、潰されたのかもしれません。

堀江君
元ライブドア代表取締役社長の堀江貴文。プロ野球球団買収騒動、ニッポン放送買収騒動に総選挙への出馬など、多くの騒動を巻き起こし、ＩＴ界の風雲児と呼ばれる。ホリエモンの愛称で呼ばれる時代の人気者となるが2006年1月に証券取引法違反容疑で逮捕される

現実問題として、私がいったことはどの局に行っても五〇〇分の一しか放送されません。親しいディレクターのいる局に行けばAといったことをBにはしませんが、そうでない局だと平気で私のいった主張を変えて放送することもあります。要は役者のパーツとして使われるわけです。

これをいってほしいということが事前にあって、二〇分のインタビューの中で待ちかまえ、その一言を使います。だからAといったことがBになりうるのです。今はブログなどで少しは反論することもできますが、私のブログの読者はテレビ視聴者の一万分の一くらいでしょう。

報道の自由って？

いわゆる警視庁クラブに入れる報道機関は決まっています。そしてこれは大本営の発表です。国松長官狙撃事件※にからんで事実の公表に踏み切った私と、なぜかそれを止めようとした当時の警察の一部とが、残念ながらたもとを分かったときのことですが、当時私がカウンセリングをした結果、オウムの洗脳によって長官を狙撃した記憶を回復したK元巡査長との連絡が毎日のようについていて、何かあったらNHKなどで彼の証言

国松長官狙撃事件
オウム真理教関連施設への強制捜査後、当時警察庁長官だった国松孝次氏が何者かに狙撃される事件が起こった。犯人はオウム真理教信者の警視庁巡査長だったとされる

ビデオを流すということを事前に何度も確認していました。その許諾確認さえもビデオに収めていたぐらいです。

元東京地検特捜部長の河上和雄先生ら有識者と相談し、また、本書でも話題に出てくるアメリカ催眠学会のトップ、スタンフォード大学の故ヒルガード教授らに、実際のビデオまで見てもらい、私の類催眠的な記憶回復技法の正当性をも確認してもらった上で、長官狙撃の記憶を回復した証言ビデオの公表に踏み切りました。放映先として選んだ日本テレビでの放送直前にも念のため、K君にビデオの放送をすることを直接携帯電話で確認しました。にもかかわらず、放送後、当局からクレームが入りました。「Kはだまされた」「怒っている」と。それから大本営の発表で、いっせいに私は色々な悪口を書かれました。

これにより私の学者生命は一時絶たれました。株式公開を果たしたばかりのジャストシステムの基礎研究所長の職も辞せざるを得なくなりました。また、当時脳機能の共同研究をしていたハーバード大学医学部からも脳機能研究プロジェクトの兼任教授の話がありましたが、これも断念せざるを得なくなりました。その後、かなりの期間マスコミからも厳しい対応を受けたものです。

CamScannerでスキャン

私の経験から、報道の自由は制限されています。大きく分けると、一つに速報性が必要とされる電波に関しては、民放キー局ならびにＮＨＫのトップの許可なしにはある程度以上の社会的インパクトのある情報は放送できませんし、ＡをＢに組み替えられることもあります。

一方、新聞にもきちんと仕掛けがしてあって、他業種が新聞社を買収できないようになっています。

結局、新聞というメディアも放送法、電波法のような目に見えない壁があって、自由な世界ではありません。ブログなどのネットメディアが拡大しているのは事実ですが、キー局や新聞とは視聴者数、読者数のケタが違います。

CNNとアメリカ

このように経営権と編集権が切り離せないのは、何も日本だけではありません。イラク戦争が始まったとき、私は『洗脳護身術』の執筆中でハワイにいました。ＣＮＮがイラク戦争の映像を垂れ流ししているのを見ていましたが、完全に御用聞きと感じました。「いかにこの戦争が素晴らしいか」を将軍たちが出てきては戦略・戦術の解説をして、

米軍兵士たちがいかにヒーローであるかということを二四時間延々と流していました。
本来、もともとのメディアというのは、四権分立を目指していました。ところが今は三権の御用聞きになっているわけです。ドラマなどはエンターテイメントなのでこの問題は関係ないですが、少なくとも報道に関しては本来の四権はやれません。

その理由は単純です。

まずひとつに経営権です。経営権は電波法、放送法および新聞における不思議なシステムできちっと守られています。手を出した人は葬られます。きちんとした法律があるのですが、確実に一部の人しか経営権を持てないようになっています。編集権はその下にあります。

建前上、編集権は独立しているように見えますが、実際、人事権を持っていますから自由はありません。ですから自由に加工して、放送されることが起こります。私はつい先週も経験しました。さらに黒澤以後の素晴らしい臨場感生成技術が我々をとりこにします。ただし、メディアの本家本元のアメリカでは、ニューズウィークやタイムなど、編集権がしっかりと独立できているところがあることも事実です。その地位を獲得するまでには想像もつかないような大変な歴史があったのだろうと推測します。

CamScannerでスキャン

サブリミナルが効く！

メディアについて、もうひとつ重要な点があります。一時、私が問題にしたサブリミナルの話です。民放連（日本民間放送連盟）によるテレビ局のサブリミナル自主規制というものがありますが、その原案は私も作成を手伝いました。

しかし、本来はサブリミナルを本当に規制できているというものではありません。なぜなら、あれはテレビ局が確実に扱える範囲内に抑えたものだからです。

たとえば、「報道でサブリミナルを使ってはいけない」とありますが、これは当たり前のことです。裏の主張と表の主張が違ってはいけません。

以前にＴＢＳの報道番組の中で一瞬、麻原彰晃の顔の映像が流れたことがありました。私はプロですから、六〇分の一秒の単位でそれが見えました。テレビは三〇分の一秒で一枚の画（フレーム）になっています。そしてインターレースといって、画の半分ずつ、つまり六〇分の一秒が二枚でひとつの絵になっています。

ですから、作るときに三〇分の一秒で一枚の画が編集のコマ残りなどで入ってしまうことはありえます。でも、六〇分の一秒に画が入るということは、特殊な機械を使って

CamScannerでスキャン

わざわざ入れるということです。意図的です。「コマ割りをしくじって一フレーム残ってしまいました」といういい訳は通用しません。誰かがTBSを利用したのです。

一時期、毎日のように「オウム真理教事件」が報道されていました。その中で、オウム真理教が作ったビデオを垂れ流している局がありましたが、これにも抗議しました。

オウムのビデオには様々なサブリミナルが入っているからです。そうしたビデオを五分、一〇分と垂れ流すということは公共の電波を使ってオウムを宣伝することに他なりません。

ですから再三、やめるように要請しましたが、視聴率が取れるためやめません。これが当時の報道です。

こうしたサブリミナルは報道ではやってはいけません。ですから、三〇分の一秒、六〇分の一秒といった短いフレームで違う画像を挿入してはいけないとか、聞こえない周波数に音を入れてはいけない、ということをガイドラインに盛り込みました。

しかし、実はサブリミナルとはそうしたものだけではありません。

定義上、自分が今気づいている情報以外のものはすべてサブリミナルなのです。たと

えば我々は習性で、キャスターが何かを話しているときには、その人の目を見ます。ですから、目以外のところに何か書き込みがあれば、すべてサブリミナルになるのです。

美人キャスターもサブリミナル！

たとえば、「日銀総裁とんでもない」というようなテロップがあれば、画面に堂々と出ていようと、画面のすみっこにあればサブリミナルです。

技術的に隠したものがサブリミナルだと思われがちですが、画面の構成の仕方で視線をある方向に集中するように仕向ければ、簡単にサブリミナルを作ることができます。

ということは、取り締まりができません。

上手な編集マンというのは、意識的、あるいは無意識的にこうしたサブリミナルを駆使しています。またそうした方が視聴率が取れるということをよく知っているのです。

今の自主規制の中でも強力なサブリミナルはいくらでも作れます。

たとえば、美人キャスターとそうでないキャスターが同じニュースを読んだとしたら、美人の方が正しく聞こえます。人間の心理とは、そのようなものです。

だからもし、サブリミナルを自主規制するならば、テレビ局はキャスターの人を全員

不細工にしなければなりません。これが本当の自主規制です。大学教授とか弁護士とか肩書のある人を偏重する、見た目の良い人を出すというのはサブリミナルです。

「この主張は正しいです」という言外の情報を流していることになるからです。ただし、これが問題かというと、問題にはなりません。なぜなら、表と裏の主張が合致しているからです。

世の中はサブリミナルだらけ！

キャスターは「この情報は正しいです」というつもりでいっています。ウソをついて情報を流しているわけではありません。それをハンサムなキャスターがいえば、より真実らしく聞こえるということです。これは何の問題もありません。

サブリミナルで唯一問題があるのは、表で流している情報とは違う「隠した情報」を流すことです。ただこれは、報道のみに当てはまります。エンターテイメントでサブリミナルを使うのは構わないでしょう。

今は自主規制が効きすぎて、ごく普通のドラマでも使われなくなりました。昔のドラマでは、たとえば怖いシーンに、がいこつの写真を一瞬入れたりしていました。ドラマ

CamScannerでスキャン

の場合は、それは単に臨場感を上げるための手段です。これは問題がないと考えます。

世の中はもともとサブリミナルだらけです。ハンサムな人は「俺はかっこいい」というサブリミナルを流しているわけです。ですから、エンターテイメントなどでの利用を制限することそのものの意味はないのです。

実際、ドラマでも何でもサブリミナルはたくさんあります。たとえば、何げない場面でわざわざどこかのメーカーの製品ボトルを置いていたりします。

これがどういうことかというと、たとえば連ドラそのものがサブリミナル広告の場になっているということです。それを良いか悪いかでいえば、私は良いと思っています。

なぜなら、表の主張と同じだからです。番組の最後にスポンサー名が出てきますし、売りたいものを着させるのは問題ないでしょう。ただ、これを報道でやってはいけないということです。

日本のCMはヘタクソ

次にビジネス的な話として、ＣＭ広告の話をします。テレビの例をさらに研ぎ澄ませたものが広告です。というのは、予算だけで考えるとわかります。

CamScannerでスキャン

ある程度の長さの報道番組を作る際の典型的な民放の予算は二〇〇〇万円くらいでしょう。計算しやすいように、仮に一八〇〇万円としましょう。すると六〇分番組として一分あたり三〇万円です。

これに対し、CMの予算は一五秒で「億」です。桁がいくつも違います。そして、その分効果を期待されます。だから、何でもやります。

何が面白いかというと、まず日本のCMはとてもヘタクソだということです。私に電通を一〇日間貸してくれれば、いくつもあらゆる合法的サブリミナル手法を使って、世界がぶっ飛ぶようなものを作ります。嫁を借金の担保に入れても買うようなものを作ります。そう思えるくらい今のCMはヘタです。

サブリミナルを使おうという意図はわかりますが、全然できていません。独占、寡占の状態であることが弊害となり、競争原理が働かないからです。大企業が何であんなCMに大金を払うのか理解できません。日本のCMが素晴らしいと思うのであれば、それは自己満足、マスターベーションです。

CMが良いか悪いかの判断基準は簡単で、美しいとか美しくないではなく、売れるか売れないかです。あれでは売れません。あの作り方では心に届きません。

ＣＭ効果をいかに上げるかということよりも、その利権をいかに守れるかということの方が重要になっているのではというぐらいに感じます。これが日本のＣＭです。

あれだけのお金をかけ、あれだけの権力を持っているのに、広告効果を上げるという努力が足りないと感じます。過去に評価の高かった人を起用するなど、安全パイが目立ちます。その評価も、自分たち自身の調査で、好感度が高かったなどという話で、本当に売り上げと関係があるかは疑わしいです。

本当に売れたかどうかは、本当は計りようがありません。ＣＭのおかげで売れたのかどうか。商品の性能がよかったのか。それを知るのは大変な努力と数学がいります。

私は与えられたＣＭ情報が、無意識に説得力を持つものになっているかどうかを技術的に見ています。そうしてみると、日本のＣＭは全然ダメです。

日本のＣＭで洗脳されることはない！

世の中の人はＣＭで洗脳されたらどうしようと考えているかもしれませんが、その心配は皆無です。そんな能力はありません。

ただ彼らがやる気になれば、けっこうなことができます。たとえばＣＭに「小泉さん

にまた一票を」とサブリミナルを入れることもできます。サブリミナルは効きます。

昔はサブリミナルは効かないといわれていました。効くというのがばれるとヤバイからです。

昔、映画館でポップコーンのサブリミナルを流して、ポップコーンが売れたことがありました。後になってそんなことはなかったといっていますが、実際は思いっきり効きます。

でも、効かないということにしています。実は催眠で人を殺したり、女の子を裸にするということは簡単なことなのです。

退行催眠※をかけて子供に戻し、川を渡るように指示します。ただ服がぬれるとお母さんに怒られるから、服を脱ごうよ、と。これでOKです。ただ服を脱げと命令したのではダメです。意識への直接的暗示ではダメで、無意識への間接的な命令が効くのです。

サブリミナルも強力な情報の刷り込みです。実際、人間は顕在化された情報よりも、サブリミナル情報のいうことを聞いてしまいます。

この本のテーマでもありますが、顕在（けんざい）化された情報というのは意識のスクリーニングを通るので、その効果を弱めることができます。そして、基本的に意識に上がった情報

退行催眠
催眠で過去のある時期にまで年齢をさかのぼらせることにより、トラウマや昔の忘れていた記憶を引き出すことができる催眠法。催眠療法の一つ

というのは心に伝わりにくくなります。前頭前野※に持ち込まれてしまうからです。そして、吟味されてしまいます。
ですから本当に相手を説得しようと思ったら、前頭前野に持ち込ませないようにします。つまりサブリミナル情報です。
サブリミナル情報が効くか効かないかというのはナンセンスで、相手を説得しようと思ったら、サブリミナル情報しかないというのが本当のところです。

教育は洗脳か？

この章の最後は教育の話です。
定義上、教育は洗脳とはいいません。洗脳の定義というのは第三者の利益のために、何らかの仕掛けをすることです。教育というのは定義上、本人の利益のためのものです。本人の利益にならないものは教育とはいえません。
ですから、洗脳と教育は相いれないものです。洗脳というのは本人の利益になっていないわけですから。
ところで、北朝鮮のやっていることは定義上、洗脳ではなく、教育になります。国の

前頭前野
脳の司令部と言える機能を持つ。集中力、発想力、ヤル気などが生まれてくる場所

CamScannerでスキャン

制度としてあるわけで、何が個人の役に立つか、個人の心の中はわかりません。
社会の中でなんらかのその社会の決定方法で決めるだけです。日本は資本主義、中国は共産主義といった具合です。ですから中国で共産主義を説くことを洗脳とはいいません。逆に、日本で共産主義を説くことは洗脳です。

ですから、北朝鮮の金正日万歳を洗脳といってはいけません。定義上、教育です。一つの国の意思としてその国なりに国民の利益を考え、決めたことを子供に刷り込むことは、手法は一〇〇%洗脳であっても定義上は教育です。

効果的な教育は洗脳技術をたっぷり使っています。北朝鮮、それから文化大革命時代の旧中国共産党の学校教育も、定義上は効果的な教育です。なぜなら、強力な洗脳技術を使っていたからです。

たとえば情報を遮断（しゃだん）したり、見せられた情報を操作したりします。でも、やはり「国」が選んでやったことは教育になります。ですから、戦前の日本も戦後の日本も「教育」です。

CamScannerでスキャン

第3章

「なりたい自分」になるために知っておくべき四つのこと

～「脳」「心」「身体」の仕組み～

CamScannerでスキャン

「大いなる勘違い」を作るメカニズム

いよいよここから「なりたい自分」に変わる技術の話になります。つまり、**自己洗脳**の話です。当然、洗脳のメカニズムの話にもなります。

プロローグでも述べたように、「大いなる勘違い」を作ることが「なりたい自分」に変わるためには必要です。

この章では、その「大いなる勘違い」を作るために知っておくべき四つの概念について説明します。

それは、

- **変性意識**
- **内部表現**
- **ホメオスタシス**
- **プライミング**

CamScannerでスキャン

です。

「なりたい自分」になるために知っておくべき四つのこと①

変性意識

まずは変性意識からいきましょう。変性意識というのは、研究上の定義でこう呼ぶようになりました。「Altered States of Consciousness」。「Altered」は「変えられた」、「States」は「状態」、「Consciousness」は「意識」ですから、正確にいえば変性意識状態です。

変性したということは、正常な状態から変性したという異常な状態を連想します。でも本当は逆で、我々は常に変性意識状態にいます。変性意識ではない状態のほうが難しいのです。この点は常識的に考えられていることと意味が違うので、まずこの点を認識していただきたいと思います。

では、変性意識ではない状態というのはどのようなものなのでしょうか？

それは禅のお坊さんの理想的境地です。何も考えず、聞かず、話さず、ありのままにすべてを感じている状態のことです。これは変性ではありません。でも、そんなことは

なかなかありません。

少しでも、ものを考え、人の話を聞いたら、それは変性意識です。

通常意識の定義は、我々が存在している物理的現実世界（私は「R」と呼んでいます）にしか臨場感がない場合です。つまり、Rの臨場感が一〇〇％の場合が通常意識状態です。

それ以外の世界に少しでも臨場感が出た場合は変性意識状態です。もちろん変性の程度に違いはあります。深い変性意識をトランスといいますが、これは物理的現実世界よりも仮想世界の臨場感が上がってしまったときのことです。ほんの少しでも物理的現実世界ではない世界に臨場感を感じたら定義上、変性意識です。

我々は通常、変性意識状態にある！

ですから、言葉を話すこと、それを聞いて認識するということは、言葉の世界という仮想世界に臨場感が生まれている状態のことであり、変性意識状態です。

たとえば今日の晩ご飯は何にしようかなどと考えた時点で変性意識状態です。なぜなら思考というのは、抽象空間だからです。そこに臨場感が生まれているのだから、思考

してしまったら、変性意識状態です。

たとえば「この壁は茶色の壁です」と実際に目の前にある物理的現実世界について思考していたとしても、変性意識です。何も考えずに、ありのままに感じた物理的現実世界ではないからです。一度思考という抽象空間を通した物理的現実世界だからです。

ということは、一切ものを考えず、五感で感じた情報を一切吟味しないことが通常意識ですが、そんなことは禅の高僧くらいしかできません。一般の人は無理です。五秒で雑念が入ります。

また、五感の認識ですら、過去の体感の影響や高次の意識状態の影響を受けます。厳密にはこれをも排除して初めて通常意識状態です。ですから、厳密な通常意識状態は「サトリ」の状態になってしまいます。「サトリ」の状態にある人はお坊さんだって少ないでしょう。

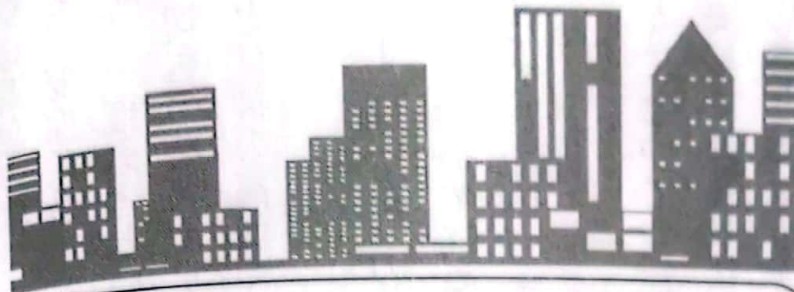
ということは、我々にとって変性意識状態こそ、通常の状態ということになります。

変性意識というのは決して特殊な状態ではないということを押さえておいてください。

その程度がだんだん深くなって物理的現実世界と同じくらいか、それ以上に仮想世界の臨場感が高いときをトランス状態といいます。映画を見ているときは変性意識であ

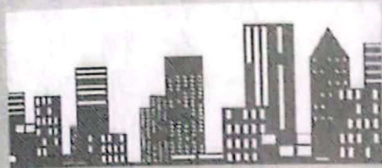
変性意識

物理的現実世界（R）



五感の認識は、過去の経験の影響を受ける!

我々が見ている世界は、変性意識下の物理的現実世界（R'）





我々は通常、変性意識下にある!

CamScannerでスキャン

り、さらにトランス状態です。

映画世界の臨場感のほうが、映画館のいすに座っているお尻の感触よりはるかに強いわけです。催眠状態や夢を見ているときも同様です。

この本では、変性意識を利用することを学びます。これはトランス状態までいってこそ本当に利用することができます。トランス状態までいくには、ほんの少しの変性意識状態から徐々に進化させます。

方法論は後述するとして、この本でやろうとしている自分自身に大いなる勘違いをさせるというのはトランスの利用になります。この状態はまわりも巻き込みます。決して催眠のような方法論は使いませんが、催眠や心理療法と同じような面もあります。

ただ直接的にトランスに入るのではなく、仮想世界の臨場感を少しずつ深化させて我々が自分でコントロールできるトランスに安全に自分を持ち込む技術をこの本で学びます。

変性意識下ではラポールが起こる！

変性意識下では必ずラポールが起こります。ラポールとは精神科医（医師一般にも使

う言葉です）に患者が親近感を持っているような状態をもともと指している言葉です。強い信頼感、深い親近感です。

トランスまで深化した変性意識は、仮想世界の臨場感が物理的現実世界の臨場感より高まったときです。人間の心の防衛本能だと思いますが、強い恐怖体験をすると、物理的現実世界の臨場感を思いっきり小さくします。

催眠でいうと「驚愕法（きょうがく）」です。脅かすわけです。

渋谷被告の場合もそうでした。「あなたには悪霊がついています。死にますよ」と。恐怖体験そのものは、物理的現実世界の臨場感ではありません。

恐怖体験というのは推理、推論です。今死んでいるわけではなく、死ぬのが怖いわけです。死の痛みが怖いとか、死んでいる状態（そういうのがあるかどうかは別として）が怖いわけです。同様に悪霊が怖いわけです。物理的現実世界で認識されていないものが怖いわけです。

怖がらせること自体が、物理的現実世界の臨場感から切り離す技術です。これを強く感じると、心の防衛本能が働き、物理的現実世界の臨場感が思いっきり下がります。ということは、強烈なトランス状態です。

CamScannerでスキャン

実は、トランス下においては必ず疑似的なラポールが生まれるのです。その深い変性意識を引き起こした相手に疑似的なラポールが生まれます。

だから、渋谷被告がモテるのは当たり前です。また、「死にますよ」「不幸が来ますよ」と断定的に怖がらせる占い師ほど人気が出るのです。

ストックホルム症候群

ストックホルム症候群というのを知っていますか？

誘拐された人が誘拐した人を好きになってしまうことです。これは、誘拐や監禁などで犯人と接触する時間が長い場合に起こります。

一九七三年、ストックホルムの銀行を強盗が襲い、犯人は数人の人質を取って立てこもりました。警官隊と何度も衝突を繰り返し、人質が解放されたのは、事件発生から一週間後。

しかし、人質を解放した後、事件関係者は不思議なことに気づきました。当然、犯人を憎むはずの人質が、口々に犯人をかばうような証言をしていたのです。それだけではなく、「感謝されるはずの」警察を侮辱（ぶじょく）するようなことさえ口にする人もいました。

CamScannerでスキャン

しかも、事件が解決した後、人質の一人であった女性が、犯人グループの一人と結婚してしまったのです。これが、最初に有名になった「ストックホルム症候群」です。

最も有名な事件は一九七四年にアメリカで起こります。大富豪であるハースト氏の長女の誘拐事件です。

彼女を誘拐したのは、「人民解放」を目的とする政治的グループ「SLA」でした。最初は、ただの人質として監禁されていた彼女ですが、少しずつSLAのメンバーと交流するようになり、ついにはSLAのメンバーとなり自ら銀行強盗に加わってしまったのです。

これはラポールです。

ストックホルム症候群の場合は、誘拐者が術者です。術者に対して、ラポールが生まれたのです。死の危険性まであるような状況での恐怖心が強い変性意識、つまりトランスを引き起こし、それを引き起こした相手に強い親近感を抱いてしまったのです。

ここで重要なのはなんらかの理由で相手そのものには、恐怖心を抱くような心境ではなかったということです。SLAの誘拐は政治的理由による行動ということで、死の危険の恐怖は起きても、犯人そのものには恐怖を抱かなかったのでしょう。また、ラポー

ルが成立するような関係では、同時に「転移」と精神医学では呼ばれてきた現象が発生します。これは、自分が現在まで育ってきた中で、自分に強い影響を与えた異性に対する感情と同じような感情が術者に対して被験者に生成される現象です。女性であれば、父親、兄、恋人などです。基本的には全幅の信頼をおける異性です。それを犯人に対して抱いてしまう。

疑似的な恋愛感情が生まれてしまうわけです。ということは、誘拐するとやり方によってはモテるということであり、それを実践したのが渋谷被告です。

ですから、ストックホルム症候群は謎でも何でもなく、トランス下のラポール生成とその関係下における転移現象で説明できます。

占い師を例に出せばわかりますが、成功している占い師というのは、「脅し屋」です。「あなたの墓はとんでもないです」といって墓石を売りつける人が多いのです。

脅しがうまいわけです。伝統的な催眠では驚愕法といわれていますが、強烈なトランスになります。強烈なトランスは強いラポールを生みます。

ところで、本書の方法では「驚愕法」は使いません。なぜならこれは相手の心に、不要な傷をつける可能性があるからです。逆に皆さんがこの方法でトランス化させられな

い為には、霊や死に対する恐怖心を普段から克服しておくしかありません。
特に、一度恐怖心が生まれてトランス化すると、ますます「霊」を幻覚として見るからです。もちろん本人には幻覚ではなく本物だと感じられます。

「なりたい自分」になるために知っておくべき四つのこと②

内部表現

次に内部表現の話をします。内部表現という言葉も、先ほどお話しした変性意識と同様、伝統的な心理学、認知科学の研究史上の用語であるため、誤解を招くかもしれません。

内部表現というとまるで外部表現もしくは外部世界があるように思われがちですが、そのようなものはありませんと先にお伝えしておきましょう。

たとえば「コーヒーカップ」といったときに、これは純粋な記号情報ですが、「あのコーヒーカップ」「このコーヒーカップ」といった物理的な物体と指示関係を持っています。

伝統的には、コーヒーカップという「ことば」が指示する情報であり、それに対応す

る物理的現実世界の「あのコーヒーカップ」が外部世界です。このように、伝統的には我々の脳内（もしくは心の中）で「あのコーヒーカップ」を指示している情報を内部表現と呼んできました。

ところが仮想世界の臨場感の研究を進めてみると、「コーヒーカップ」という言葉が、物理的現実世界には実際には存在しない場合の「内部表現」とは何かという問題が生まれてきました。

たとえば映画などの仮想世界における「あのコーヒーカップ」を指示する「ことば」だったとしても、その仮想世界の臨場感は、物理的現実世界と何ら変わりのないレベルで作れることがわかってきました。

というより、人類は仮想世界にまで、物理的現実世界と同じレベルで臨場感を感じられるまでに進化しているということです。

そうなると、「コーヒーカップ」という指示する「ことば」の脳内の情報的機能である内部表現は、映画などの仮想世界という「外部世界」の「あのコーヒーカップ」を表しているのであり、もちろんそういう仮想世界はどこにあるのかというと、物理的現実世界にあるのではなく映画を見ている我々一人ひとりの脳内にあるわけです。

そうなると、内部表現の指示する対象は、別の内部表現ということですから、内部表現内の指示関係にすぎず、「外部世界」という概念の意味がなくなってしまいます。

誰も物理的現実世界にはいない！

ところで、これは本書のテーマのひとつでもあるのですが、我々は常になんらかの変性意識状態にあるわけですから（サトっている人は例外として）、我々の内部表現が指している「外部世界」は常に内部表現なわけです。

更にいえば、我々が物理的現実世界として今認識しているつもりの世界が、プロローグで述べたように、過去に他者から学んだ知識を前提に認識されているのであり、その意味で我々は誰も物理的現実世界にはいないのです。

映画の『マトリックス』※のような世界にいるのであり、もともと外部世界は我々の内部表現の中にあるのです。

つまり内部表現と外部世界を切り離して考えることはできないのです。「物理」という言葉を外部的現実世界を表す言葉とすれば、情報と物理を切り離すことはできないのです。

マトリックス（映画）
人々が生きる現実世界はコンピューターの作り出した仮想現実の世界で、人間を支配するコンピューターとの戦いを描いたＳＦアクション映画。
マトリックスの和訳は「数字の行列」

CamScannerでスキャン

内部表現

夢、映画、小説、空想、ゲーム…など

仮想世界（P）



変性意識下における物理的現実世界

現実世界（R'）





内部表現

内部表現

視覚、思考、言語を始めとする脳内での認識状態が内部表現

脳と心を切り離すことができないといい換えてもいいでしょう。
昔、心と体は別々に考えられていました。これをデカルトの二元論といいます。ニュートンが「俺は物理の世界をやるから、君は心の世界をやれ」とデカルトにいったとかいわなかったとか。本当にいったかどうか知りませんが。
しかし、今は心と体が引き離せないことがわかってきました。脳がなければ心がありませんし、心の存在しないものは死んだ脳で、そんなものはもはや脳とはいいません。
ですから、私が内部表現というときに、内部と外部を分けていると理解されるなら大間違いです。内部表現イコール外部表現もしくは外部世界です。我々の心の中、脳の中に映っている世界を内部表現といいます。
そして実際に自分の心、相手の心の操作というのは、内部表現の書き換えが具体的な技術になります。

心と身体は切り離せない！

私の研究分野は機能脳科学です。
機能脳科学や認知科学は心と体を同時に扱う学問です。認知科学は英語でいう「コグ

ニティブサイエンス」です。これは『洗脳原論』で少し書きましたが、ファンクショナリズム、つまり心を関数としてとらえるという立場から生まれてきた学問です。

心を関数としてとらえるということは、心と体が切っても切り離せないという大前提があります。関数があれば、関数を走らせるハードウェアであるコンピューターが存在しています。

そのコンピューターの状態を抽象化して記述しているものが関数です。これはどの抽象度で記述しているかで、心といったり、脳といったりしているということです。つまり、どちらとも切り離せないというのがファンクショナリズムの本来あるべき姿です。

機能脳科学は心と体を扱う学問であり、切り離せないものです。もちろん、デカルトの二元論は間違っているということになります。外部表現というものはありません。すべて内部表現です。物理的現実世界と我々が思っている世界は、我々の内部表現と連結しているのです。

内部表現の書き換えで病気が治る！

プラシーボ効果を知っていますか？

日本語では偽薬効果といわれています。たとえば、これは頭痛に効く薬ですといって偉い医者からビタミン剤か何かをもらって飲むと、本当に治るというものです。

実は内科の薬の効果の多くは**プラシーボ効果**です。これは本当です。統計的にいうと内科の誤診率は良くて七割だそうです。三割くらいしか、当たっていないわけです。

つまり、最初から三割しか何の病気かわかっていないので、薬もハズレます。ハズしていたら本来は効くわけがありません。さらに実際に診断が当たっていたとしても、薬の効く病は病の半分もないといわれています。それでもかなり薬で治っています。

ですから、多くの薬の効果はプラシーボ効果の可能性があります。

プラシーボ効果は内部表現の自然な操作です。偉い医者から薬を渡されれば、「頭が痛い」という内部表現状態をあわてて消さなければならなくなります。だから頭痛は治ります。ガンだって治る可能性はあります。心と体は連結していますから。

気功もプラシーボ効果だといわれることがあります。実際は、気功の場合はもうちょっと複雑な情報伝達がされるようです。気功のメカニズムは解明されていませんが、何らかの書き込みを内部表現にします。その媒体は、何らかのジェスチャーであったり、電磁波であったりするかもしれません。

気功の達人であれば、言葉で治せたりもします。
こんな笑い話があります。ある気功の先生のところに外国人がきました。通訳が下手だったそうで、本当は足の悪い外国人だったそうですが、気功の先生は手が上がらないと勘違いして「ハンド・アップ」といったそうです。発音が悪かったのか、それを聞いた外国人が「スタンド・アップ」と勘違いして、本当に立てるようになったそうです。「おお素晴らしい」と。「あれ？ハンド・アップ」といったはずなのに。でも、そんなものです。そんなものだというと申し訳ないですが、これも内部表現の書き込みです。
だから偽薬効果、プラシーボ効果で効くというのは悪い話ではありません。病気状態を望ましい状態に書き換えるという内部表現の書き換えです。

「なりたい自分」になるために知っておくべき四つのこと③

ホメオスタシス

昔、私は当時のハーバード大学の医学部長にいったことがあります。
「すごい発見をした。人間のホメオスタシスは情報空間に広がっていることを発見した」

要するに、催眠もホメオスタシスで定義できるということです。内部表現世界の中に「手がここにありますよ」と書き込まれると、手はそこにいくしかありません。そこにいくしかない原理をホメオスタシスといいます。

たとえば「暑くなると汗をかく」「走ると心臓の鼓動が速くなる」といった具合に環境と自分との間にはフィードバック関係があります。

ホメオスタシスとは恒常性維持機能のことですが、生体をより長く生きながらえさせるために安定的な状態を維持しようとする傾向のことです。つまり内部表現状態を環境との情報フィードバック関係から常に更新している生体の自律的な機能のことです。

単純にいうと、環境と生体のフィードバック関係です。

これは秒単位のものもあれば、月単位のものもあります。人間の体は夏と冬では違いますが、これはシーズン単位のサイクルです。フィードバック関係には、必ずサイクルがあります。環境と生体のフィードバック関係で、自分の身体を安定的な状態へ変更していく。いきなりは変わりません。かけっこであれば、最初ぜーぜーいって、だんだんゆったりと安定してきます。

CamScannerでスキャン

先ほどの「手がここにありますよ」というのは、ホメオスタシス環境への書き込みです。

たとえば、外が暑ければ、体はあわてて汗をかかなければなりません。どういうことかというと、内部表現の中に「外は暑い」という情報の書き込みがホメオスタシスフィードバック情報としてあるからです。

「暑い」と書き込めば「汗が出る」

今、「暑い」という情報を書き込まれたら「暑い」に対して、フィードバック関係で何らかの対処をしなければなりません。そのメカニズムが備わっているから、我々は進化し、種は保存されてきたわけです。それが発汗です。

ですから、内部表現に「手はここ」と書き込まれたら、自動的にそこに手を持っていくしかないわけです。

催眠も内部表現の操作です。これが内部表現の概念とホメオスタシスの関係です。

私はそれを発見したと思い、ハーバードの医学部長のところにかけこみました。そして、催眠現象は、我々のホメオスタシスが情報空間まで広がっているということで説明

ホメオスタシスと内部表現

夢、映画、小説、空想、ゲーム…など

変性意識下における物理的現実世界

仮想世界（P）



現実世界（R'）



内部表現

内部表現

ホメオスタシス
フィードバック

(例) 涙が出る

ホメオスタシス
フィードバック

(例) 汗をかく

人間は仮想世界ともホメオスタシスフィードバック関係を持てるように脳が進化している!

CamScannerでスキャン

できるという話をしました。

すると「そんなことはホメオスタシスの定義の中に入っている」といわれました。日本の医学部の教科書には書いてありませんが、ホメオスタシスのことをいい始めた人は、ハーバードの何世代か前の医学部長だったそうです。

その人の定義では、ホメオスタシスは物理空間だけではなく、情報空間にも広がっているると最初からいっていたそうです。無知な後の学者が、それを物理空間だけの話だと思っていただけのことで、自分が発見したわけではありませんでした。

内部表現を書き込むと…

どちらにしてもホメオスタシスというのは、医学部で学ぶ場合においては生体と環境の関係です。その生体というのは物理的なものですが、実際は心の世界まで広がった空間です。我々の用語では内部表現です。もちろん環境とは、物理的現実世界のことであり、これも仮想世界に臨場感があるときは内部表現の一部です。

ということは、物理世界で暑いだけではなく、臨場感世界で暑いという画が描ければ、汗をかかなければいけないわけです。

実際、それはやれます。気功や暗示で汗はかけます。何もそれは物理世界の温度が上がったからではありません。気功師は気を送ることによって、その人のホメオスタシス情報空間、内部表現を書き換えているわけです。

もちろんそんなことをいうと、気功も催眠やプラシーボ効果と同じだといわれてしまうかもしれませんが、これらも内部表現の書き込みという意味では同じです。

私はクラスで内部表現の書き込みの方法を教えていますが、そうすると気功も催眠もプラシーボ効果もできてしまいます。この本では実際にその方法を紹介します。これが内部表現とホメオスタシスの関係です。

洗脳されない人は一人もいない！

プライミングの説明に入る前に、ここまでをまとめます。「サトリ」の人以外は誰も通常意識状態にはいません。

つまり、誰もRにはいないということです。Rがゆらいでいる体感的な物質的現実世界があります。ただ仮定上、Rという言葉を使います。

まず物理的現実世界（R）があって、変性意識下の物理的現実世界があります（R

CamScannerでスキャン

といいます）。そして、仮想世界（Ｐと呼びます）があります。

そして臨場感を物理的現実世界（Ｒ）から仮想世界（Ｐ）に持っていくのが、トランス深化の技術です。実際には，ＲからＰへの移行です。

それには催眠の方法もあれば、気功の方法もあります。言葉による書き込み、ストックホルム症候群に象徴される脅迫などもあります。

人間は物理的現実世界だけでなく仮想世界ともホメオスタシス関係を持てるように進化した種族です。

ということは、洗脳されない人は一人もいないということです。よく催眠にかかる人とかからない人がいるといわれますが、ウソです。

催眠にかからない人がいるとすれば、とっくに死んでいます。ご飯を食べられないし、言葉も理解できません。

人間の脳と心は一体化しているため、必ず仮想世界に臨場感を持てるように進化しています。ということは、一〇〇パーセント催眠にかかります。特定の技法が合うか合わないか、術者が上手いか下手かなど、個人差はありますが必ずかかります。

Rは消えない！

洗脳されない人はいません。人類である以上、全員洗脳されます。好きな音楽は個人によって違いますが、音楽の世界自体がトランスです。メロディーやリズムは触ることはできませんが、そこに強い臨場感を感じます。

テレビもたとえばニュースが好き、連ドラが好き、と好みの違いはありますが、何かひとつは好きな番組があります。映画もそうです。いかにリアルな映画であっても物理的に触れられない仮想世界であり、ここにある現実世界（R）ではありません。

ということは、我々は物理的現実世界（R）以上に仮想世界（P）に臨場感を持つこともできるということです。

ただし、物理的現実世界が消えることはありません。どんなにすごい映画を見ていても、心臓が止まってしまう人はいません。

「あまりに臨場感があるから、呼吸するのを忘れた」

という人はいません。催眠だとイスから転げ落ちるくらいのことはありますが。

つまり、我々は必ず物理的現実世界の臨場感を持っています。映画を見ながら、長い

時間イスに座っていたとしても、微妙に体を動かしています。なぜなら、人間はずっと同じ姿勢でいると細胞が壊れてしまうからです。こうしてどんなに映画の世界に入り込んでいたとしても、物理的現実世界とのホメオスタシスを築いています。つまり完全なRを体感できる人は（サトっている人は別として）いないように、完全なPの人もいません。いるとすれば、あの世に行っています。我々はサトリ（R）とあの世（P）の間に日々生きているのです。

物理的現実世界の臨場感が全く消えてしまうということはありませんが、仮想世界優位の状態には誰でもなれます。

ですから、催眠にかからない、もしくは洗脳されない人はいないということになります。

つまり、この本の技術が役に立たない人は一人もいないという結論になります（もちろん上手い下手は別ですが）。

「なりたい自分」になるために知っておくべき四つのこと④

プライミング

最後にプライミングの話をしましょう。

プライミングは人類が時間の概念を手に入れたところまでさかのぼります。もともと我々がアメーバだった頃、どういうアメーバが生き残るかというと、おいしい水とそうでない水がわかるアメーバが生き残ります。なぜならおいしい水は栄養価が高いからです。

同様に温かい水、冷たい水がわかるアメーバが生き残ります。なぜなら水が冷たいと死んでしまうからです。これが神経細胞、脳の進化です。

川の流れがある中で水がおいしく、なおかつ水が温かいところにとどまろうとするアメーバ、もっともそれはアメーバから進化したステップの生物になると思いますが、将来もいい状態が続くところに移動できる生物、そういう生物が生き残っていきます。

そして、そうでないものは死んでいきます。これはすごいことです。

なぜなら、未来の状態を予想して自ら行動を起こすというのは、「金持ちになりたいから今日どうしよう」という人間の行動と同じだからです。

つまり、こうした行動は実は人間だけではなく、かなり進化の早い段階からできているということです。時間の概念はこうして進化してきたと思われます。

ただ人間とたとえばミジンコには大きな差があって、それが抽象度の差です。

ミジンコはすごい賢いことをやっているように思いますが、抽象的な概念はなく、たとえば「あそこにいれば大物になれる」という考えはありません。単なる生存のためです。生存競争の空間が人類の進化にともなって、どんどん仮想空間に移動しているということです。こうした生存競争の中で起きているのがプライミングです。

自分にとってより望ましい状態、死滅しない状態にもっていこうとするモチベーションをくれるのがプライミングです。

エッチへのモチベーション

我々が原始人だった頃、エッチをしなければ絶滅してしまうわけです。子供が生まれ

ないからです。ただ、エッチをするためには裸にならなければいけません。寒いですし、まわりにはライオンなど敵がたくさんいます。

寒く、まわりには敵がいる中で、何が悲しくて男と女が裸で一〇分、二〇分抱き合わなければならないのでしょうか。普通はやりません。でも、やらなければ人類は滅びます。

無理やりでも、そういう衝動を起こさなければなりません。

そのときに「人類はエッチが気持ちいいと知りました」と結論づけるなら、それは脳を知らない昔の動物学者の結論です。

エッチが気持ちいいでは足りません。

なぜかというと、それは「今」の話だからです。気持ちよかったのはいいけれど、次はライオンに襲われて死んでしまうかもしれません。だから次はやりません。

それでもやらせるためには、

「将来エッチすることが、『今』気持ちいい」

と思わせる、思いきり引きつけるように脳を働かせなければなりません。

それをプライミングといいます。

ドーパミンが流れるメカニズム

もちろん、行為そのものは本人にとって望ましいものです。これをリワードシステムといいますが、種にとっていいことをすると※ドーパミンがたくさん流れます。種にいいことをすると「よくやりましたね」と気持ちよくなるようにできています。しかしリワード（報酬）は、そのときにされてもダメです。

なんと先にリワードされます。男性でしたら女性のおっぱいや裸を見ただけで、エッチをしたくなってしまいます。

ドーパミンがいっぱい出始めます。エッチしたくてしようがなくなり、エッチをするとそれが解決されます。それだったらやります。

やっている最中に気持ちいいだけでは足りません。男でいえば、女性のおっぱいを見たときや女性の裸を想像したときから、最後の射精の瞬間まで気持ちいい状態が続くのです。

脳は何らかの報酬回路が働くときに、先にドーパミンが流れるようにできています。その現象をプライミングといいます。それがまさに時間の概念の発生です。もちろん脳

ドーパミン
脳の奥から出るホルモンの一種で、快楽を感じるほど分泌される脳内物質

内ではドーパミン以外にも色々な神経伝達物質が複雑なフィードバック系を持ってプライミングを引き起こしているのですが、ここでは単純化した図式で考えています
最初にプライミングが起きる。その次に何かが引き起こされる。これは時間的因果関係です。

これは人間だけではなく、もっと原始からあるものです。それはもちろん種の保存という本能的な欲求ですが、人類がお得なのは報酬系ドーパミン経路が前頭前野までいっているということです。

つまり、抽象度の高い世界です。だからモーツアルトを聞くと気持ちがいいし、瞑想をすると気持ちいいわけです。

自分にとってのストーカーになりなさい！

これは我々にとってのモチベーションとして使えます。

たとえば、「お金持ちになりたい」とかです。「総理大臣になると料亭で美女に囲まれて」、といった物理的現実世界っぽい、抽象度の低いストーリーをたてなくても、「お金持ち」のような抽象度の高い情報のみでプライミングをかけられます。

CamScannerでスキャン

それが、「自分にとってのストーカー」になりなさいということです。

どういうことかというと、内部表現の中でそれを操作しながら、自分のプライミングが働いていているような経路に対して、「こうなるべきだ」という情報を書き込みます。すると、自分の無意識が、その情報を達成するためのストーカーになってしまうということです。

たとえば、普通の若い男の子が女の子を口説き落とそうとする努力は、並大抵のものではありません。普通はめんどくさくて、やらないことを何でも苦もなくやりますが、これがプライミングです。脳内でストーカー的にプライミングが働いているのです。

このレベルのプライミングはあまり高度ではありませんが、高度なプライミングを仕掛けることによって、孫正義氏になることもできます。プライミングを働かせる技術は後で書くとして、これがプライミングのメカニズムです。

生物が種を保存するためにプライミングが必要

実は、これは人類どころか、もっと原生的な生物が種の保存をするためにやっていたことです。将来の出来事を予想して、そのときに自分がより望ましい状態であるように

今仕掛けることです。

まだ起きていない出来事に対して、今エネルギーを使うことを無理矢理やらせるための回路がプライミングです。

その重要な回路が報酬系です。人類はこれが前頭前野までいっているため、抽象度の高い情報に対してプライミングを働かせることができるわけです。自分で設定して、内部表現に書き込めます。そのことによって、やりたい方向に進んでいきます。

もちろん、そのためには大いなる勘違いをしなければなりません。そして大いなる勘違いをベースとして、それを保つための強烈なモチベーションがなければなりません。それでなければ、やめてしまいます。

たとえば、「俺は一〇〇億円の金持ちになりたい」と思っても、一〇億円を手に入れたら、「もういいや」となってしまいます。そこで一〇〇億円まで貯めようとするのは、プライミングが効いているからです。

CamScannerでスキャン

第4章

「なりたい自分」を現実化する方法
～アンカーとトリガー～

CamScannerでスキャン

アンカーとトリガー

前章で「なりたい自分」になるために知っておくべきことを解説しました。

この章では、具体的な「なりたい自分」になる方法を教えます。ここで教えるのは方法で、次章でトレーニング方法を教えます。

「なりたい自分」になるためには、自分自身をもだます「大いなる勘違い」状態を作る必要があります。

まずは、自分自身をトランス状態に置き、自分の内部表現を操作することで「臨場感のある目標」を作ることができます。そして、「臨場感のある目標」にプライミングを働かせることで「大いなる勘違い」状態が作れます。

その結果、無意識的に行動が促進され、目標達成します。

しかし、「大いなる勘違い」状態は、催眠状態と同じなので寝たら終わってしまいます。

そこで、重要になるのが「アンカー」と「トリガー」です。

「アンカー」とは日本語で「錨」のことですが、ここでは「記憶しておく」という意味で使います。

いつでも引き出せるように、人間の脳内に埋めこんだ「ある心理状態もしくは体感状態」のことです。

そして、この心理状態や体感状態を引き起こす引き金が「トリガー」です。

わかりやすくいえば、アンカーを引き起こすために使われるのがトリガーです。

たとえば、「大いなる勘違い」状態を作れても一晩寝たら終わってしまいます。しかし、「大いなる勘違い」状態をアンカーにして、自分の鼻の頭をトリガーにしておけば、朝起きて自分の鼻の頭を見たら、またすぐに「大いなる勘違い」状態になれるということです。

渋谷被告の例でいうと、「渋谷被告が素晴らしい、大好き」という世界があります。女性側からしても渋谷被告側からしても「大いなる勘違い」状態。でもそれは催眠状態で、催眠状態というのは寝たら終わりです。

寝て、起きたら催眠は解けるので、次の日も続かなければ意味がなくなってしまいます。

そのとき、もし渋谷被告に技術があれば、「自分の鼻の頭を見たら私は素晴らしいという世界に戻ります」という暗示をかけます。そうすると、朝起きれば鼻の頭を絶対に見るからその催眠状態が続くようになります。

CamScannerでスキャン

それがアンカーとトリガーです。「鼻の頭」がトリガーであり、「渋谷被告が素晴らしい」というのがアンカー。

ですから、「大いなる勘違い」状態を先にイメージしてから、その世界と自分の何らかの日々の行動、日々見ている世界をトリガーに結びつけることが成功する方法です。具体的な方法は次章で述べます。

勘違い世界のリアリティ

アンカーとトリガーは重要な要素ですが、その前に「大いなる勘違い」世界のリアリティを作る技術というのが重要になってきます。

まずは、勘違い世界をいかに作るか。次はそのリアリティをいかに増すか。そういう訓練が必要になります。そのリアリティを増した状態をアンカーとしてなんらかの日々の行動、または日々見ているものにトリガーを結びつけます。

そうすると自分には素晴らしい「大いなる勘違い」状態が永遠に続く。

それが自己洗脳。

もちろんそれ以外のテクニックもありますが、これが基本中の基本です。

CamScannerでスキャン

ゴール到達のための「アンカー」と「トリガー」の関係

〈アンカー〉
「なりたい自分」や
ゴールをイメージ
（大いなる勘違い）

〈トリガー〉
日々見ているもの
（例）鼻の頭

アンカーとトリガーを使えば、「大いなる勘違い」状態を続けることができる!

CamScannerでスキャン

前述したように、「大いなる勘違い」世界を作るには、自分自身をトランス状態に置き、自分の内部表現を操作することで「リアリティのある、臨場感のある目標」を作ります。

そのためには、仮想世界にリアリティを感じられるようにする方法が必要なので、紹介します。

仮想空間を支配したままリアリティを増す方法

単に仮想空間のリアリティを増すだけならば、ゲームをたくさんしたり、映画をたくさん見ればいいでしょう。お金持ちになりたければ、成功話の映画や自伝でもたくさん読めばいいでしょう。ただそれだと、その仮想空間は、映画監督や作者に支配された空間です。それだけならカルトに入った方が「幸せ」です。

そういうリアリティを作る大前提はR（物理的現実世界）をゆらがせること。

その第一はRの認識から始まります。ファーストステップは「R＝現実世界」をよく見回す。そのときの現実世界というのは周囲の物理的な現実世界だけではなく、自分自身も含めます。つまり現在の自分の自己吟味。

CamScannerでスキャン

自分の内部表現に対して客観的な吟味を加えます。客観的な吟味を加えたときRはすでにゆらいでいます。．Rです。

つまりRを強く認識することとイコール自動的にRをゆらがせていることになるのです。内観的な吟味を加えれば、それはもはやありのままのRではなくなります。．Rになるのです。

Rに対して自分がもう一度コントロールを取り戻すことが必要です。その際、私たちは普段現実世界に生きていながら、実はすべてRは心の中の世界、つまり内部表現上の世界であることを忘れてはいけません。

たとえば、今私のオフィスから見える東京ミッドタウンプロジェクトは三井不動産のものではありません。すべて自分のものなのです。

自分の心に映っているから自分のものなのです。でもどうも三井不動産のものと思い込んでしまう。でもそれは間違っていて、それを認識している自分のものなのです。

それを普段は忘れてしまっています。自分の物理世界、内的世界に自己吟味を加えることによって、はっきりと自分のものになります。

それが「Rをゆらがせる」ということです（私は「Rゆらぎ」技術と呼んでいます）。

Rをゆらがせるだけでいい！

世界は、Rをゆらがせた者のものになります。自分の心も他人がゆらがせれば他人のものになります。だから催眠術において催眠術師の方が被験者よりも心のコントロールが上手いのは術者の方がその人の心をよく見てRをゆらがせられているからです。術者が世界をコントロールしているからです。

ゆらがすというのは自分が介入したことによって新しい内部表現世界を作りあげる行為になるので、その内部表現を作り上げた人のものになるのは当然です。

Rをよく見て吟味する、それがファーストステップ。

今自分の座っている場所、立っている場所、まわりにいる人、まわりにある環境などまわりにある物理的環境をよく観察する。そのときもしも可能であればさらに言語化します。

それは言語化すれば嫌でも抽象化できるからです。たとえばパッと見てあそこに見慣れた物があれば、心の中で「見慣れたアレがあるな」と言語化します。なんでもいいから、目に入ったものとか、外の音とか、肌で感じられるもの全て。

できれば、言語化します。言語化しなくても、大体五感で感じていることをまず意識

にあげてください。

そしてさらに心の中に、自分が今何を考えているか、それと自分の目の前にあることと自分が考えていることの関係を自己吟味してください。

「今この服を着ている。私はこの服をいつ買ったのだろうか？この服を着て何をしたことがあっただろう？」

本当にただこれだけでいいのです。それは内省的吟味であり、Rゆらぎでありそしてまた記憶という仮想世界Pのリアリティです。それを心の中でやる、それをやった瞬間にRはどんどんゆらいでいく。

Rをゆらがせることで、内部表現の書き換えが可能な状態になっていきます。そこで、次のステップに進みます。

まず自分でRをゆらがせる。それが重要。仮想空間の支配を自分で維持しながら、Rをゆらがせるのです。

自分で内部表現を書き込む

二番目がその中で今度は自分で書き込みをしていく。

どういう書き込みかというと「なりたい自分」。

何でもいいけれど、たとえば大金持ちになりたいとします。

「来年の春にマザーズの壇上に立つ。株式公開して、一年後に店頭公開し、二年後に二部を飛ばして一部上場してしまう」

当然、こういったPのリアリティを強く感じられる人が実現します。ただあまり先に行き過ぎるとリアリティが下がります。ちゃんとゴールを見極めて、途中の経路の画も具体的に描ける必要があります。

だから「世界で一番の大金持ちになる」というような漠然としたものでは足りません。それが最終ゴールならいい。もちろんそこにプライミングをかけますが、その途中過程に具体的なイメージを作る必要があります。

化城の教え

法華経で「化城の教え」というのがあります。わかりやすくいうと、砂漠をキャラバン隊が渡っていくときに、目的地のお城が砂漠のはるか遠くにあるとき、遠くにあって大変だよということを見せないことです。

その辺に見えた蜃気楼で「あそこだよ」というと、皆あわてて走っていく。近づいてみると蜃気楼だった。そしてまた「あれだ」といって走っていくことを繰り返すうちに、城に着いていたというものです。

つまり悟りの世界に行くのに悟りというのははるかに遠いから、悟りへの導き方のひとつの比喩として「化城の教え」というのがあります、

「俺は世界一の大金持ちで、ビル・ゲイツを超えてしまった」

という画を描いても遠すぎます。悟りの世界です。

それではリアリティを体が感じません。でも、マザーズの壇上くらいだったら、二六歳で上場に成功した人だっていますから、いけそうに感じるのではないでしょうか。

そうするとマザーズ市場に店頭公開してしまったら、一部を飛ばして一部くらい夢じゃないように感じられるでしょう。そういう具体的なランドマークのイメージを作っていきます。そのイメージと内省的現実とを結びつけるわけです。

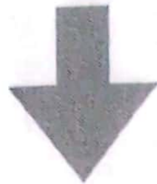
「じゃあ俺は店頭公開するときと一部上場したときは今着ているこの服を着よう」

とかそういうことです。そのころ、今日こんなことを感じていたということを忘れないようにこの服を着ていこう。それが重要になります。

「大いなる勘違い」状態の作り方

●**自分自身をトランス状態にする**

Rをゆらがせる



●**内部表現に書き込む**

リアリティの強い「なりたい自分」
をイメージする！



リアリティを強く感じられる人ほど、
イメージが現実化する！

**「大いなる勘違い」状態が作れれば、
無意識がゴール到達のために、
勝手に働くようになる！**

CamScannerでスキャン

リアリティの作り方

この「内省的現実のリアリティ」と「将来との結びつけ」がアンカーにもなります。そういうリアリティをどんどん作っていかなければならない。

そのリアリティを作るのは簡単。

夢を見ているときというのは結構本物っぽく感じますよね？

なぜかというと、夢というのは強烈な変性意識であり、トランスだからです。

トランス状態というのは、物理世界の臨場感より仮想世界の方が影響力が大きいわけですから、トランスが自分で作れてしまえば、そのトランス下で書き込んだことは夢と同じで高いリアリティがありながら、その行方を自分で支配できるわけです。

まず高いリアリティを作って、それをアンカーにします。すると何が起きるかというと、無意識がそのゴールを達成するために勝手に働いてくれるようになります。意識しなくても。

通勤は無意識が導いている！

それは日々やっていることでも同じです。たとえば、毎日電車で通勤している人は、どうやって会社に行くかというのをいちいち設計しなくても体は無意識に動きます。

車を運転しているときも同じです。

ということは、無意識で望んだように動くことができるということです。だからある程度繰り返しがあってゴールが設定されていると、無意識が勝手にやってくれるようになります。

つまり、心の中でのリアリティをしっかり維持させれば、無意識が勝手にゴールに導くようになります。

さらに、ゴールの強烈さを増すために、プライミングを働かせればいいのです。

そうすると明日喫茶店に入ってコーヒーにするか紅茶にするか、それがどういう関係があるかは別として、来年マザーズの壇上に上がっていることに関係があれば、無意識が勝手に選択してくれます。

それは自動化されています。それが「大いなる勘違い」の役に立つところです。もち

ろん、そのとき自分が「大いなる勘違い」をしてリアリティを持っていればまわりの人はそれに引きずり込まれていきます。

「この人は今日コーヒーを飲んだからきっと偉大なんだ。マザーズの壇上にすぐに上げなきゃ」

と証券会社の社長は思ってくれるわけです。それが引きずり込まれるということです。これはホメオスタシスの同調という原理で説明されますが、本書ではその原理の詳細については割愛します。

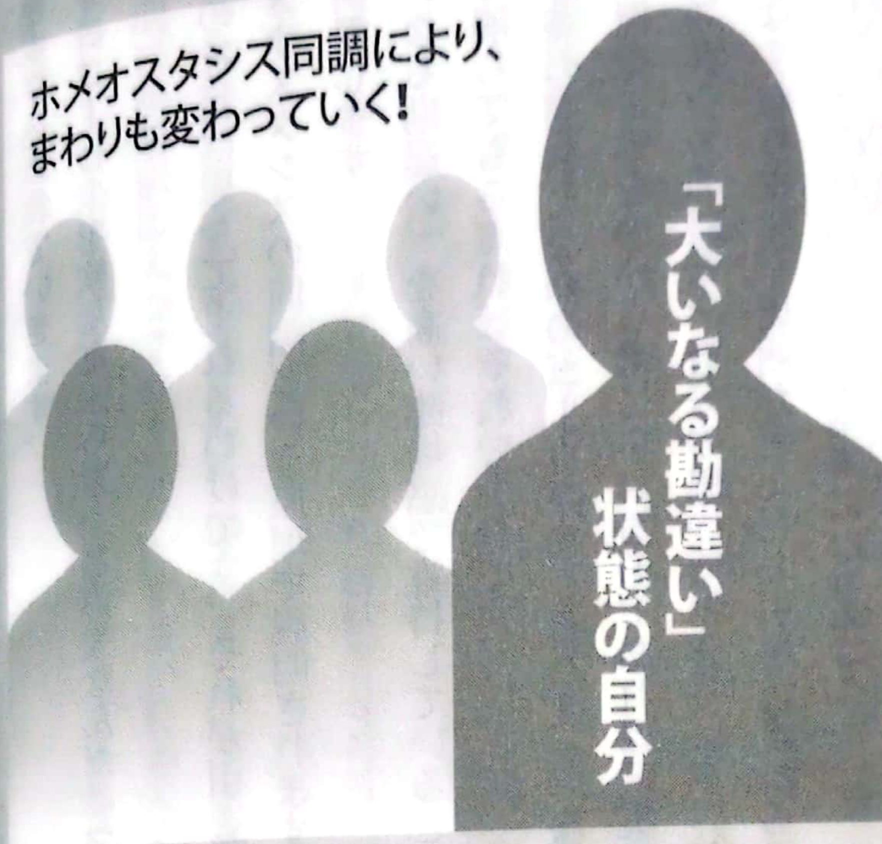
自分が「大いなる勘違い」を高い臨場感で維持していると、まわりは勝手に引きずり込まれると、理解してもらえればそれで十分です。

そういう無意識の選択と実際のゴールが起こることを一体化させることが大事です。

これはもしも、仮想世界を心から信じられるのであれば現実世界はそうなるしかないというのがホメオスタシスの原理。自分の思ったとおりに世界がなるしかホメオスタシスの原理上ありえなくなります。周囲がどんどん引き込まれるのだから当然です。

まずは「リアリティ作り」、これが基本になります。

「大いなる勘違い」とホメオスタシス



強いリアリティのある「大いなる勘違い」状態を維持していると、ホメオスタシスの原理上、まわりも引きずり込まれていく!

リアリティの秘密の作り方「共感覚」

ということは、リアリティが作れるかが重要になってきます。
ここで、リアリティ作りの秘伝をひとつ教えます。
「人工共感覚」という技。これは通常医師や臨床心理士を主な対象にしたセミナーでしか教えていない技術です。臨場感がとても増すために悪用禁止技にしています。
共感覚って、知っていますか？
モーツアルトも共感覚者だといわれています。彼は、本当に音を光として見ていたみたいです。実際古楽器の調律で再現したモーツアルトの曲の音源をスペクトルなどで分析してみると、倍音成分などがキレイに作られていて、設計したとしか思えない状態になっています。
そんな高い周波数を聞きながら作曲するというのは大変だから、おそらく画像として音を認識していたのではないかと思われます。
共感覚者は一万人に一人いるといわれていますが、実際はもう少し高い確率で存在します。色んな原因が考えられますが、脳の視覚野※と聴覚野が重なっているとか、音や映

視覚野
視覚に関する部分を直接つかさどる部分

優先順位の高い情報として処理されるときにごちゃごちゃにされて情報処理されてしまったとも考えられます。

ちなみに、共感覚は先天的といわれています。私も子供の頃から明らかに共感覚で、幼稚園の先生の声は銀色で光っていたし、別の先生は茶色でザラザラとか今でも覚えています。

音をツルツルかザラザラと感じるのは明らかに共感覚です。私の場合はザラザラツルツルと色と質感で音を認識していたように、子供のときは共感覚または共感覚的な認識を持ちやすいのです。

映画『ダ・ヴィンチ・コード』でも話題になった絵画「最後の晩餐」などを見ると、**レオナルド・ダ・ヴィンチも共感覚者であることがわかります。**彼の手法では音が視覚情報としてエンコードされています。私のような共感覚者には、最後の晩餐の侃侃諤諤（かんかんがくがく）とした議論が絵から聞こえてきます。

共感覚ができると何が便利かというと、普通の感覚ではやりづらいことを別の感覚にマッピングできるということです。たとえば、本当に耳のいい人でも四四〇ヘルツと四四二ヘルツの音を聞き分けるのはむずかしいでしょう。

像が抽象度の高い情報として処理されるときにごっちゃごちゃにされて情報処理されてしまったとかが考えられます。

ちなみに、共感覚は先天的といわれています。私も子供の頃から明かに共感覚者で、幼稚園の先生の声は銀色で尖がっていたし、別の先生は茶色でザラザラとか今でも覚えています。

音をツルツルとかザラザラと感じるのは明らかに共感覚です。私の場合はザラザラツルツルと色と皮膚感覚で音も認識していたように、子供のときは共感覚または共感覚的な認識を持ちやすいのです。

映画『ダ・ヴィンチ・コード』でも話題になった絵画「最後の晩餐」などを見ると、**レオナルド・ダ・ヴィンチ**も共感覚者であることがわかります。彼の手法では音が視覚情報としてエンコードされています。私のような共感覚者には、最後の晩餐の侃侃諤諤（かんかんがくがく）とした喧騒が絵から聞こえてきます。

共感覚ができると何が便利かというと、普通の感覚ではやりづらいことを別の感覚にマッピングできるということです。たとえば、本当に耳のいい人でも四四〇ヘルツと四四一ヘルツの差を聞き分けるのはむずかしいでしょう。

四四〇ヘルツの音と四四一ヘルツの音を聴かせたときに、同時に聴かせるとどちらかが高いから四四一ヘルツだとかわかる人はいますが、ひとつの音だけ聴かせて、「この音はどっち」四四〇ヘルツだとかわかる人は少ない。たとえプロの音楽家でも。

でも色だったらパソコンのディスプレーとかである一六七〇万色くらいの色の差は認識できます。だから、音を色で認識できれば、一六七〇万分の四四〇の差だったら余裕でわかるようになります。細かい音の差を認識しようとしたら、音として認識するよりも色として認識する方が細かい認識ができるようになります。

「共感覚」を使えばリアリティが増す！

もしくはザラザラとかツルツルとかの方が認識しやすいものもあります。つまり、共感覚を利用することで認識精度が上がるのです。さらにリアリティも増すという効果があります。

だから、共感覚を使えば臨場感をより高めることができます。それはどういうことかというと、より微細な構造がしっかりと感じられるということ。

もっとわかりやすい例でいうと、ワインテイスティング。単に味なのにわざわざ色に

CamScannerでスキャン

変えたり、「ビロードのような」とか、「ざらざら・つるつる」とか「寝ぼけている」とかいいます。
全てわざわざ味ではない感覚でいっているでしょう？　ワインテイスターたちがやっていることはそうだし、それはその方が表現が豊かになるからです。
表現が豊かになるだけでなく実際に自分の認識もより細かくなるわけです。Rという世界・自分が普段認識している世界をより細かく認識できるようになるわけです。

人工共感覚の作り方

臨場感を増すためには共感覚が役に立ちますが、実際一万人に一人では方法論になりません。ですから、私はクラスで人工共感覚の生成法を教えています。この方法を使えば、普通の人でもちょっと訓練すれば誰でも共感覚を感じられるようになります。
これは秘伝技です。通常は医師や臨床心理士にしか教えていないのですが、強烈な臨場感を生み出すと自分が深い変性意識に入り、そうすると相手も深い変性意識に引き込まれるので、思い切り相手をコントロールできる状態になります。
なぜなら、自分が支配する仮想空間ですから相手に対する影響力が強くなるので、教

える相手を選んでいます。

問題ない程度にテクニックを伝授すると、基本的には自分が普段考えている世界、感じている世界を色だったら「色を音に変える」または「味に変える」といったような違うものに変える訓練を毎日二〇分間続けます。それを三カ月間。

たとえば、今、目の前にはこういう人がいて、絵画があって、壁があります。そして、「じゃあこの壁はこの音にしよう」「絵画はこの音にしよう」「前の人の服はこの音にしよう」と自分で決めていきます。音や味、なんでもいいけれど視覚以外のものにします。訓練したければ、「今日は味でやってみよう」「匂いにしてみよう」「今日は色でやってみよう」といった感じでやります。

自分なりの工夫で違う感覚にマッピングすることを三カ月続けていると、できるようになります。その結果、リアリティがすごく増します。

目が見えなくても見える！

実際に嫌でもやらざるを得ない人っているでしょう？

目が見えなくなった人でも、まるでまわりが見えているかのように行動する人がいま

す。それはおそらく音や触覚情報を視覚情報にマッピングしていると考えられるわけです。これは眼球がダメになったわけで、視覚野がダメになったわけではない人の場合は視覚野の情報処理に対するデータの入り口を目ではなくて耳にしている可能性が考えられます。

武道などでも同じです。後ろから攻めてきた人がわかったりするというのも、音なのか風の感触なのかわかりませんが、ちゃんと認識しています。それも微細にわかる達人は共感覚の利用が考えられます。

同じことが身体障害者の場合は、嫌でもやらざるを得ない状況になっているということでしょう。それを我々は健常の身体でやる。その訓練を一日二〇分三カ月。

そうすると普段見ている現実世界のリアリティが増していくし、リアリティに対して自分が内省的吟味を加えやすくなる。もちろん共感覚を入れたということで、すでに自ら支配する変性意識下にいることにもなります。

どんどんリアリティを増していく！

この訓練をすれば、人工共感覚はできます。これがいいところは全て自分が生み出し

CamScannerでスキャン

たリアリティ世界だから、リスクが少ない。この訓練を毎日やるだけでいい。

逆に「明日何をやるべきか」「明後日何をするべきか」というのは、一切考えなくていい。大金持ちになるためには、「今日何をしなくてはいけない」とか考えてしまいそうですが、そんな必要は全然ありません。

大金持ちになるのは一年後くらいにどうなっているかという結果、三年後くらいにどうなっているかという結果、五年後くらいにどうなっているかという結果のリアリティでしっかり共感覚で強く感じればいい。後は無意識の選択にまかせる。

一〇年後は先過ぎます。五年くらいがいいでしょう。一年後、三年後、五年後くらいのゴールをリアルにします。

「五年後ビル・ゲイツに勝った！」「三年後一部上場した！」「一年後マザーズの壇上に立った！」ぐらいでいいのです。

それをリアルな姿ではっきりと思い描きます。まずは視覚情報、それから聴覚情報、味覚情報など全部。それを「マザーズの壇上に立ったときの祝いの花束の匂いはどうなんだろう？」、そして「マザーズの壇上に立ったときの花束の視覚情報を匂いに変えたらどうなんだろう？」というようにやるのです。

また、祝賀パーティで出すミネラルウォーターの味を匂いに変えてみたり、皮膚感覚に変えてみたりするのです。

画を味に変えたり、画を触感、体感に変える。それが共感覚的な感触。するとリアリティがどんどん増していきます。

トリガーの作り方

次に、このリアリティをアンカーとしてトリガーを作ります。トリガーは基本的には自分のまわりにあるものにします。たとえば、普段着ている服をトリガーにします。トリガーにするものは、五年くらい使えるものがベスト。

たとえば今着ている服を五年使う心構えがあれば、この服を見ると「俺はこの服を着てマザーズの壇上に立つんだ」というふうに考える。常にマザーズの壇上でインタビューを受けているときはこの服を着ているというイメージがこの服を見ると出てくるようにしておく。

それは今見ている服の物理的視覚ではなくて、味や匂い、音に変えてアンカーにしておきます。

CamScannerでスキャン

それと五年後に確実にあるもの、それって自分の顔はまずある。整形したら別だけど。自分の鼻の頭とか自分の顔全体とかをトリガーにしておけば、朝顔を洗うときやひげをそるときに顔を見たら、マザーズの壇上でニッコリ微笑む自分の顔を音やにおいに変えたものが浮かんできて体感できるようにします。

五年くらい身近にあるものにマッピングする。マッピングするコツはそれをストーリーの中に入れます。

アンカーとトリガーを別の感覚でマッピング

もしクリスタルガイザー（ミネラルウォーター）が大好きだったら、マザーズのパーティーのときは来てくれた客全員にクリスタルガイザーを配ろう、って考えればいい。エビアンならエビアン。配って渡している場面とか、一緒にクリスタルガイザーで乾杯している場面とか。そのときのクリスタルガイザーやエビアンはこんな味とか思い浮かべたら、それを匂いとか音とか触った感触に変えます。

これがアンカーとトリガーです。

強烈なアンカーとトリガー作りのコツはそのままではいけないということ。リの…

にマッピングしているからより強烈になります。それでリアリティが増す、そしてそのリアリティ世界を自ら支配している状態が続く。

それがアンカーとトリガーの作り方ですが、基本は自分の周囲にあるものを使うということ。ひとつは自分の顔でもいいし、五年間彼氏彼女と別れない自信があるなら彼氏彼女の顔にしてもいいのです。

だから、「大いなる勘違い」は必ず現実化する！

この本の基本的なテーマとして「大いなる勘違い」をしなければならないので、もう一度おさらいします。自分で自分をだましているということを認識していれば、やはりだましです。

ですから、本当に自ら勘違いしてもらわなければなりません。

また、これに対してプライミングをアンカーすることができれば、夢が現実化するのです。というより、「現実」そのものが、そうなるものなのです。その「現実世界」の支配を他人でなく、自分でする。それが夢の現実化ということに他なりません。

これは、過去の例で実際そうなっています。いろいろな成功者を見てきましたが、そ

CamScannerでスキャン

れは単に自分をだますテクニックではありません。大いなる勘違いをすると、それが最後には事実、そのままリアリティになってしまうので、もはや勘違いではなくなります。
「俺はすごい」といって教祖になった人は、実際何万人の信者を持つ教祖になってしまっています。これは、もはや勘違いではありません。同じように勘違いして総理大臣になってしまえば、勘違いではなくなります。
その世界に高い臨場感があって、ある程度のレベルまで行くと勘違いとはいわないわけです。「現実」となります。自分だけでなく周囲もホメオスタシス同調で「勘違い」に巻き込まれるからです。

呼吸法を使う！

共感覚がいまいち使えないという人のために、リアリティを増すもうひとつの方法を教えます。
それは呼吸法です。
呼吸法がなぜ効くのか？
ホメオスタシスの話を思い出してください。ホメオスタシスの器官として特に重要な

CamScannerでスキャン

のは心臓と肺です。これは当たり前で、この二つの器官は止まったら死ぬからです。両方ともエネルギーを供給するという役割をする器官です。

肺は酸化ヘモグロビンを供給し、心臓はそれを全身に送るためのポンプです。ようするに酸化ヘモグロビンというエネルギーの入れ物を全身に血流を通して送るための器官が肺と心臓です。もちろんいらなくなった二酸化炭素を排出するための器官でもあります。

ということは生物にとって非常にバイタルで止まったら死んでしまうくらい重要です。これをいつも行っているのがホメオスタシスです。体がたくさん動けばエネルギーがもっといるからあわてて肺は酸素を取り入れて、心臓をバクバクさせてエネルギーを供給します。

このバイタルなホメオスタシス器官のなかで肺というのは特殊な立場にあります。ヨガの行者は簡単に心臓の鼓動をコントロールできます。ちょっと心臓を遅くしてというと「はい、わかりました」というふうに簡単にコントロールできます。

でも、普通の人が「心臓を遅くしてごらん」といわれてもできません。私のクラスに通ってくれる人は心臓まである程度コントロールするようになりますが、呼吸は誰でも

簡単にコントロールできます。

逆腹式呼吸のススメ

呼吸を利用して臨場感状態を作るのは簡単です。

「そんなことできないよ」と思うかもしれませんが、できない理由は普段呼吸を意識していないからです。

肺というのはホメオスタシス器官です。ということは、現実世界の臨場感に非常に深い関係を持っている器官です。

ではそれをどうやってコントロールしようかというと、Rをゆらがせればいいだけです。それは簡単で、呼吸を意識に上げればいいだけ。

呼吸法は色々いわれていますが、私は逆腹式呼吸を教えています。もちろん、歌や演劇をやっている人には逆腹式呼吸というのは発声に有利ですが、他にも色んなメリットがあります。

本当はなぜ私が逆腹式呼吸を教えるかというと、それは慣れないと難しいからです。難しい方が意識に上げやすいからです。

最初から簡単な呼吸では誰も意識してくれません。もしも呼吸（肺やお腹の動き）を意識にあげるということを忘れないでいてくれるのであれば、胸式呼吸でも順腹式呼吸でも何でもいい。だって実際は肺で呼吸しているんだから。

ようするに、カラクリは「呼吸を意識に上げろ」ということ。自分の呼吸を普段意識している人は少ないので、これを意識に上げるだけでRはゆらぎます。、R化するのです。意識化するという内省的な介入が起きるからです。

逆腹式呼吸のやり方

どうしても「Rのゆらぎ」というのがつかめない人は、呼吸にまず意識を向けます。つぎに呼吸をコントロールします。ゆっくりにしていく方がいいでしょう。早く呼吸すると過呼吸になって体によくないから。また、ゆっくり呼吸した方が副交感神経が働いてリラックスするので、体にもいいでしょう。

Rをゆらがせるだけだったら早くしても構いません。ただ、身体の安全を考えたらゆっくり呼吸していくようにコントロールした方がいいでしょう。

では、逆腹式呼吸について説明します。

CamScannerでスキャン

「息を吸いながらおなかをへこまして、息を吐くときにおなかをふくらます」というのが逆腹式呼吸です。「おなかをふくらます」というよりは、「緩める」と思ったほうがいいかもしれません。

このようにおなかの動きを意識するだけで呼吸を意識するようになります。肺を意識しなくてもおなかを意識すればいい。

これは自分の生体を意識することになります。バイタルなホメオスタシスだからRは思い切りゆらぐわけです。バイタルであればあるほど、身体にとって生存の危機である器官であればあるほどRは思い切りゆらぎます。

バイタルな器官ほど、それがコントロールされるということは身体にとって危険だからです。その臨場感世界に体はあわてて反応し、その臨場感を上げなければいけなくなります。

だから、昔から武道とかでも「呼吸を取られたらやられる」といわれるのです。呼吸を取られるということはRをゆらがされてしまうわけですから、相手に世界を支配されるということです。つまり、相手の思うままになってしまうということです。

第5章

トマベチ流「なりたい自分」になれるトレーニングプログラム

～絵の具とパレット～

CamScannerでスキャン

トマベチ流トレーニングプログラムの流れ

最後に、普通の人が簡単にできる「トマベチ流トレーニングプログラム」です。これをやるとボクサーはチャンピオンになりますし、サラリーマンは大金持ちになります。

といっても大げさではないと私は本気で思っています。

まず、大まかな順番でいうと、最初にいった三つの要因になります。

①自分が成功した臨場感を作ること（その臨場感世界の支配を維持して）
②それに対して強烈なプライミングを働かせること
③そこで必ず出てくる弊害（つまり臨場感世界を作ってトランス状態になると必ず酩酊状態になるので）、つまり、煩悩をコントロールすること

この三つがセットになったプログラムです。特に最後の煩悩のコントロールをしくじると、ヒトラーや麻原彰晃になりかねないので注意が必要です。

トマベチ流トレーニングプログラム①

臨場感世界を作る！

まず、臨場感世界を作ります。最初にやりやすい方法として、映像からやるのがいいでしょう。いわゆる仮想現実の反対を仮想化現実といいますが、まず仮想化現実訓練から始めましょう。

『恋のハニカミ』という番組をご存じでしょうか。後楽園に行くと「恋のハニカミコース」というものがあります。あれは実は、われわれ専門家が「virtualized reality」（バーチャライズド・リアリティ）、「仮想化現実」と呼んでいるものです。

仮想現実というのは、リアリティをいかに仮想の世界に出すかという話です。仮想化現実というのは、リアリティの世界がいかに仮想化されるかという話です。

たとえば後楽園に行くと、後楽園というリアリティの世界で、『恋のハニカミ』に出てくるタレント同士のようなデートができます。彼女は女優に見えて、彼氏は男優に見えます。まさに仮想化現実です。

臨場感世界の作り方

①仮想化現実訓練
（リアリティを高めるトレーニング）

現実世界を仮想化し、そのリアリティを無意識レベルに持ち込めるようになる訓練

②記憶のパレット訓練
（内部表現を書き込むトレーニング）

過去のリアルな記憶（絵の具）をパレットに並べて、その絵の具を使って「なりたい自分」の仮想の姿を描く訓練（仮想現実）

CamScannerでスキャン

仮想現実を成功させるのは意外と大変で、それは最後のステップになります。順番としては仮想化現実が成功した後の話です。こちらは簡単にできます。

ですからまずはリアリティの世界にいかにノンリアリティの世界を持ち込むか、という訓練から始めましょう。

たとえば、ヨン様のことが大好きな主婦がドラマの撮影現場に行くツアーは、仮想化現実体験訓練です。その場所自体はリアリティ、物理世界であるにもかかわらず、ヨン様の番組を見たときの記憶や感情がよみがえります。

今なら、パリのルーブル美術館に行って映画『ダ・ヴィンチ・コード』の場面をリアルに体験すれば、仮想化現実となります。

ですから、ひとつ簡単にできるのは、自分が好きだったテレビ番組や映画のロケ現場などに行くことです。いい仮想化現実訓練になります。そこで現実の物を見ながら、できれば、実際に触れたり匂いをかぎながら、映画などでの情動をしっかり体験します。

仮想化現実訓練法、次のステップ

彼氏彼女とのエッチで仮想化現実訓練ができます。まずファーストステップとして彼

氏彼女を好きなモデルや俳優・女優の顔、声、体に想像上変換します。

できれば、前章で述べた共感覚訓練を取り入れてください。

共感覚訓練は単純で、たとえば見えるものを音に変えたり、音楽を聞きながらメロディーやリズムを色や形や素材感に変えていきます。同じことを彼氏彼女にやってみてください。まず予備訓練として、テレビで見た好きなモデルや俳優・女優の共感覚訓練をします。

テレビでは画と声しか出てきませんが、それを味や素材感に変えます。それができたら、今度はそれを自分の彼氏彼女に重ね合わせてみてください。

これは、仮想化現実です。

このリアリティをいかに出せるかです。彼氏彼女に知られたら絶対にぶっとばされますから、内緒でやってください。上手にできるようになると浮気をしなくなり、かえって彼氏彼女に喜ばれる結果になります。

以上は視覚上から入る仮想化現実訓練ですが、次にその他の体感や情動も仮想化現実にします。その俳優・女優に自分が感じるであろう感情、肌で感じている体感を仮想化現実します。

CamScannerでスキャン

たとえば、女優がHカップであれば、彼女がAカップであったとしても、Hカップを感じなければいけません。見ている対象ではなく、内部表現世界と結びついていなければなりません。

それをそのまま現実の世界に持ち込むのが、仮想化現実訓練です。すると仮想化現実に対して、身体的なリアリティが出せるようになります。

リアリティを無意識に持ち込む

プライミングを働かせるほどリアルなものにするには、無意識に持ち込まなければなりません。頭の中で、イメージ的に訓練できるだけではダメです。肌で感じられる味、におい、音など、すべてをリアルに感じられなければいけません。

それを日々、彼氏彼女を相手に内緒で訓練してみてください。

もちろん、自分の体感も変えていきます。たとえば、「すごく気持ちいい」と思ったとしたら、それは今の感覚にすぎません。そうでなくて過去の気持ちよかった記憶を利用して、引っ張り出してみてください。

それを自分で「今」強めてみてください。強めるというのは相対化です。そして実際

の記憶は、すでに仮想世界にあります。記憶という仮想世界（P）の臨場感を、今のRに重ねて、強めるという意味で相対化し、更にゆるがせるのです。実際ほとんどの体験というのは、痛いも気持ちいいも記憶が深くかかわっています。

過去に痛い体験をした人は、今の痛いがますます痛くなりますし、過去に気持ちいい経験をした人は、ますます気持ちよくなります。

ひとつの刺激の反応には、必ず記憶が参加しています。ですから、一度経験したものを引っ張り出して加工し、それを今、体験する。それがリアリティを上げるいい訓練になります。

記憶のパレット訓練法

次は記憶のパレットという訓練になりますが、まずその準備段階としてタレントなどを利用して、彼氏彼女をバーチャライズドします。そしてその彼氏彼女に対する感情、感覚は自分の記憶を引っ張り出し、加工し、リアリティを高めます。

気持ちよければ、さらに気持ちよくし、楽しければ、さらに楽しくします。これが私の教えている「連ドラ利用仮想化現実訓練」です。これは日々続けてください。

次にやるのが、記憶のパレット作りです。今までは仮想化現実の訓練であり、これはR'がゆらいだ状況です。

その次のステップとして仮想世界にもっていかなければなりません。そして完全仮想化のためには、内部表現に完全に自分で画を描かなければなりません。

そのときに使う絵の具にあたるものが、自分の過去のリアルな記憶です。リアルな記憶の断面をパレットに並べて、あらゆるものを組み合わせて画を描きます。たとえばビル・ゲイツをやっつけた、というようなものです。

まずこれをやるために、パレット作りをしなければなりません。そして画を描く。

ではパレット作りはどうやるか？

まず画材屋さんに行って、実際にパレットを買ってきてください。そしてパレットを持って、絵描きのような格好をしてみてください。オイルも絵の具も要りません。

パレットの使い方

そして自分の体験の記憶の中でリアリティの高いものを、パレットに貼りつけていってください。最初は日々やっていることを貼り付けてみましょう。日々やっていること

のほとんどは繰り返しなので、イメージしやすいでしょう。最初はそういうものから始めてください。

たとえば通勤電車中の自分の体験、イメージをパレットに貼り付けます。慣れてくればパレットは要りませんが、最初は実際にパレットを手に持ってやってみてください。これは自分に対するトリガーになります。

そしてそこに触れたときに、体験がふっと蘇えるようにしてください。そして家の中で日々行われているようなことも、同じようにやります。日常、毎日繰り返していることはそんなにありません。せいぜい五つか六つでしょう。まず、これをパレットに貼り付けてみてください。

それからいくつかの特徴的な出来事を貼り付けます。今回やるのは嬉しい世界を作ることですので、過去の記憶の中で本当に嬉しかったこと、楽しかったことを思い出して、貼り付けます。もしも今日嬉しいことがあれば、同様に貼り付けます。

すると日々の出来事と過去の記憶の嬉しかったことで、一〇から二〇はできあがります。嬉しかったことでもそんなにたくさん覚えていられないので、みんなだいたいこのくらいです。あとは暇なときにパレットを持って、毎日やってみてください。

CamScannerでスキャン

二、三カ月もすれば、パレットが二〇個から三〇個くらいになるでしょう。どの記憶も、パレットのそこに絵筆をもっていくと、ぱっと蘇るようにしてください。ただ蘇るだけではなくて、できれば再体験できるほどに、リアリティをもって感じられるようにしてください。

たとえば先の通勤電車であれば、改札で定期券を通して、階段を上ってというふうに、細部まで全部再現します。自分のパレットにのっているものであれば、最初から最後まで、いつでも再体験できるようになるまでやってみてください。これがパレットの作り方です。

トリガーを作るためには、最初は画材屋で買ってきたパレットを使い、絵筆も本物を使うのが一番ですが、慣れてきたらなくても構いません。これがパレット訓練です。

仮想現実の作り方

先ほどの連ドラ方式は仮想化現実ですが、次は仮想現実の描き方です。ここでは、本物の絵筆は必要ありません。イメージ上の絵筆を使ってください。ただリアリティが感じられない人は、最初は本当の絵筆を使っても構いません。

大事なのはリアリティです。感触を手で覚えてください。ですが最終的には、パレットは本物でも、絵筆はイメージ上のものにしてください。本物のパレットはまだ仮想化ですが、イメージ上の絵筆は完全に仮想になります。

いよいよイメージ上の絵筆で画を描きます。たとえばビル・ゲイツのようになりたいとしましょう。その場合はパレットの電車通勤で、ビル・ゲイツになった自分を描きます。自分がビル・ゲイツになったときの電車通勤に変えてあげるわけです。すると電車通勤の場面なのに、中にいる人はビル・ゲイツになった自分になります。

パレットの中にある二つを合わせる方法もあります。たとえば行きつけの喫茶店でコーヒーを飲んでいる場面と、友達と話をしている場面を組み合わせて一つの画を作ります。そして、行きつけの喫茶店で友達と話をしているビル・ゲイツになった自分を描きます。こうしてパレットから複数の絵の具を取り出して、描く方法もあります。

ここでミソなのは、実際の体験の記憶をしっかりと臨場感を持って使うということです。催眠でいえば退行催眠のようなものですが、現実のリアルな体験のパレットがあれば、催眠といわれる技術などを使わなくてもできます。過去の記憶の組み合わせを使って、なりたい自分の未来の仮想の姿を描く。これが仮想現実です。

CamScannerでスキャン

「なりたい自分」に変わるパレット訓練のやり方

①仮想現実を作る

過去の嬉しかった出来事
過去の嬉しかった出来事
過去の嬉しかった出来事
過去の嬉しかった出来事
過去の嬉しかった出来事
過去の嬉しかった出来事
過去の嬉しかった出来事
過去の嬉しかった出来事
過去の嬉しかった出来事
過去の嬉しかった出来事
過去の嬉しかった出来事
過去の嬉しかった出来事
過去の嬉しかった出来事
過去の嬉しかった出来事
過去の嬉しかった出来事
日々の出来事
日々の出来事
日々の出来事
日々の出来事
日々の出来事

②プライミングを続ける

気持ちいい体験
気持ちいい体験
気持ちいい体験
気持ちいい体験
気持ちいい体験

CamScannerでスキャン

これを毎日やってください。過去の記憶がリアルなのと同様、そのなりたい自分の未来の画はリアルです。

記憶はいくらでも合成できます。合成した記憶は、退行催眠で出る記憶のリアリティと同じくらいリアリティがあります。ということは、現実世界と同じです。

これを毎日描いていくことによって、無意識はまるで記憶のように認識するようになります。ただこれを長く続けるために、プライミングを持たせる方法と、いかに煩悩をおさえるかが必要になってきます。

トマベチ流トレーニングプログラム②

プライミングを続けさせる訓練

プライミングを続けさせる訓練は抽象度の高い仮想世界に身体性をともなって、しっかりリアリティを感じている状態を維持する訓練となります。その臨場感世界のゴールを無意識がどうしても欲しがるように結び付けていく訓練です。

実はこれは簡単で、種明かしは、単に気持ちよくすればいいだけなのです。エッチな体験でも何でも構いませんが、自分の記憶の中で一番気持ちよかった体験を思い出して

CamScannerでスキャン

ください。

ちなみにこれは、できれば、パレット訓練ができるようになってから、やってください。パレット訓練は、催眠でいう退行催眠誘導技術に頼らず、自分で強い臨場感の生成ができるようになる訓練です。私は研究で「リアリティは記憶から作ることができる」ことを発見しましたが、その訓練です。

もちろんRのゆらぎができることが前提ですが、パレット訓練ができるようになると、勝手に退行できます。するとパレットがたくさん並ぶ頃になると、好きな記憶の世界を自由に体験できるようになります。催眠術師に退行催眠を委ねれば、相手の支配下に入るリスクがありますが、本書の方法ではそのリスクを避けることができます。

話は戻りますが、自分の一番気持ちのいい体験を、とりあえずパレットの端に秘密エリアを作り五個くらい貼り付けてください。なぜ五個くらいかというと、「一番気持ちのいい体験」といわれても、何が一番だかよくわからないからです。

できるだけリアルに描いてください。彼氏彼女とのことでも、温泉が気持ちよかったことでもいいでしょう。内容は問いません。電車通勤の体験などでパレットの左端から埋めてきたとしたら、とりあえず右端に五個並べてみてください。多いにこしたことは

ないので、もっとできるようであれば数を増やしてください。
プライミング訓練はこの右端のパレットを使います。このうちの一個に触れたら、気持ちよくてイッてしまうくらいのものにしてください。

「気持ちいい体験」を強化する！

次に何をやるかというと、その一つひとつを強化してください。といっても人間の無意識というのはバカなので、いきなり二倍にすることはできませんが、一割増しずつなら強化していけます。
物理の世界の気持ちよさには、限度があります。たとえば大好きな彼氏彼女と、気分も体調も最高のときに、超高級ホテルで最高の夜を過ごした、というようなことはそう簡単にありません。また体感にも限度があります。しかし記憶の世界、心の世界、仮想の世界は限界効用が無限の世界です。逓減しない世界です。
先ほどお話ししましたが、人間の無意識はバカなので、現実の体験をいきなり二倍強くしようとしてもできませんが、一割増しくらいであれば、簡単にできます。一割増しずつやっていけば、結果二倍にすることは可能です。

二倍くらいになるまで、やってみてください。結構時間がかかるかもしれません。そして絵の具に触れたときに、いつでも二倍に強化された記憶の体感が出てくるようにしてください。

次に、その五個の絵の具からランダムに二個を取り出します。これを合成して、理想的な気持ちいい体験を作り出します。二個組み合わせるのに成功したら、次は三個、四個、五個と組み合わせてみてください。

仮想化から仮想への変換は、元がどこから来たのかわからないほど再合成されたり、細分化されたときに起こります。仮想化現実が仮想現実になります。

それまでは現実の中に仮想世界が入り込んだ仮想化現実です。プライミング訓練は、仮想化から仮想に変える訓練を同時に行います。五つぐらいの体感を使うと、どこからどれが来たのか、わからなくなります。

そして、プライミングをストーカーレベルにまで強化します。そのために秘密のパレットを使います。

絵の具を組み合わせてプライミングを作る！

プライミング訓練は、パレット訓練の次のステップとして、プライミングを作ると同時に仮想化現実から仮想現実に移す訓練でもあります。

右端の五個の絵の具を混在できるようになったら、もう一度左の絵の具を使って、一年後にマザーズの壇上に立って、ビル・ゲイツのようになっている自分を描いてみてください。

さらに、二年後、三年後と描いてみてください。それに、五つが混在した右端の絵の具を重ねてみてください。

これが、プライミングの作り方です。メチャクチャ気持ちいい体験になります。ボクサーであれば、一年後日本チャンピオンになったとき、三年後世界チャンピオンになったとき、引退後モハメド・アリのように映画化されたとき、を描きます。

左端の絵の具の組み合わせというのは仮想化現実で、プライミングが効いていません。右端の絵の具との合成を重ねることによって、プライミングの効いた仮想現実としていくのです。

CamScannerでスキャン

トマベチ流トレーニングプログラム③

煩悩のコントロール法

そして最後の煩悩を制御する訓練です。これは一番やりたくないかもしれませんが、やらないとヒトラーになるか、麻原になるかわかりません。それだけ強烈なツールを持つということです。

どうやって他人をコントロールするかという技術論はこの本には書きませんが、大いなる勘違いは他人を自然に引きずり込みます。

その結果、他人をコントロールすることになるのです。またトランス状態というのは、酩酊状態と同じです。理性の働きが相対的に弱まります。いってみれば、他人を自由にコントロールする力を持ち、さらに下半身丸出しの状態になるわけです。

面倒くさいかもしれませんが、煩悩のコントロール、すなわち自分の遺伝子情報を超越する自己制御の訓練となりますので、しっかりやってほしいと思います。

トランス下では、普段「まじめ」な人でも、普段の状態で私は大丈夫と自信があって

も、強く酔っ払ったときに本当に大丈夫か、十分に自己吟味してください。トランス下では、下半身丸出しの状況になってしまいます。どこかの国会議員が女性のおっぱいを触ったという話になってしまいます。

酔っ払うのと同じくらい倫理的、道義的判断ができなくなる可能性があります。あくまでも、可能性ですが。そういった酩酊状態と同じレベルのトランス状態を作り出す訓練を自らしているわけですから、注意してください。

本書の方法で他人にコントロールされる可能性は低いでしょう。なぜかというと、すべて自分で生み出しているからです。これによって洗脳されやすくなるということもありません。相手がよほどうまい洗脳者であれば別ですが、どちらにしても、もともとうまい人に狙われたらイチコロです。

問題なのは自分で生み出したトランス状態が、無意識のうちに他人を巻き込むということです。最初の被害者は相手かもしれませんが、最終的には自分自身も被害者になります。それがたとえ自分の煩悩に負けてしまっただけだとしても、渋谷被告のように逮捕されてしまうようになるのです。

ですから、煩悩コントロールの訓練は重要です。

CamScannerでスキャン

止観

基本は『摩訶止観』『天台小止観』という中国天台宗の本に書かれている「止観」という方法論です。現代的に解釈をすると、我々は微妙なバランスの中で生きていて、そのバランスをいつも自ら吟味することです。

一つは遺伝子情報である欲求を守らなければいけません。そうしなければ、人類は滅亡します。子供を作らなければいけませんし、食べ物を食べなければいけません。こうした欲望を必要以上に抑えられては種としては困ります。

ただ、だからといってこうした欲望を暴走させると、また人類は滅亡します。こうした微妙なバランスのためには、自分の煩悩を客観的にコントロールする能力が必要です。

こうした制約が外れてしまっている精神病患者も、現実にはたくさんいます。トランス生成技術を学んだあなたが街中ですれちがった男の子や女の子に飛びかかるようでは困ります。

まずは自分で自らの煩悩を意識する！

要はバランスの問題です。煩悩、つまり、プライミングを強化する訓練をあえてしているわけですから、自分の抑制力も上げなければなりません。そのためには自分の遺伝子情報とルールや社会的規範といった抽象的な情報との間のバランスを取ること、つまり自己統制のバランスをとることです。

その為には、自分の欲求と社会的制約のそれぞれを客観的に吟味する必要があります。具体的には、自分の中に何らかの衝動が起きてきたとき、衝動の元は何かを、内省的に細かく吟味しなければなりません。こういう作業を止観といいます。煩悩を止めて観るのです。

たとえばおなかがすいたとき、おなかがすいてご飯を食べたいのはなぜかということを認識してください。認識するだけでいいのです。認識しないことが無意識の暴走を引き起こすのです。

認識をすれば、コントロールできるからです。認識できてもコントロールできない、もしくは認識する能力を失ってしまったとしたら、それは精神的な病です。

認識することで、意識に上げることができます。正常な人間であれば、意識に上げればコントロールすることができます。だから、意識に上げるだけでいいのです。

相手をコントロールする技術の本を読むと、たいてい相手に気づかれないようにやれと書いてあります。相手に気づかれれば意識に上げられ、内省的な吟味に変わって、相手をコントロールできなくなるからです。自分自身の場合も同じです。

衝動を意識するだけでいい！

自分自身の煩悩が勝手に暴走してしまうのは、その衝動を意識することができないからです。何の技術も要りません。意識するだけでいいのです。意識すると、勝手にそのコントロール下におくことができます。欲求は続くかもしれませんが、暴走は止めさせられます。

ではどうやって意識をすればいいのかというと、要は内省的に感じればいいわけです。たとえば昼ご飯が食べたくなったときに「あれ、何でご飯を食べたいのかな？」と考えるだけでいいのです。

朝○時にご飯を食べて、○時間経っているから当たり前だと思えばいいのです。この

場合は、ご飯を食べる理由であれば何でもいいのです。

宗教的な説明でも構いませんし、気功では、他の命から先天の気をもらうためと説明します。科学的な説明でいえば、エネルギーの元となるものを手に入れるためとなります。

植物が光合成をして蓄えた電気エネルギーがイオン状態として保存されたものがたんぱく質、アミノ酸です。それを動物が食べ、その動物を我々が食べることによって、我々はエネルギーを得ています。植物の光発電と食物連鎖の結果です。

決して科学的に正解である必要はありません。哲学的、宗教的であっても構いません。何で食べたいのかだけではなくて、食べたい理由をできるだけ分析的に考えてみてください。それが意識するコツです。

街中でかっこいい男の子やきれいな女の子を見つけて口説きたくなったら、考えてみてください。私は今なぜあの子を口説きたいのか、分析してください。あの子はタレントの誰々に似ているからとか、今私はさびしいからとか、何でも構いません。

意識することによってコントロール下に入ります。これが止観の作業です。

また、できれば、「Rゆらぎ」のところで書いたように、自分の呼吸を意識に上げるという作業も同時に行うと効果的です。呼吸の数を数えるのもいいでしょう。実際、天

CamScannerでスキャン

台止観では、伝統的に「数息法」として伝わっている煩悩制御技術でもあります。

抽象度を上げた世界から眺める！

ここでこの本で一番最初に話したところに戻ってきます。これが抽象度を上げるということです。

「抽象度の上がった世界から眺める」

これが我々の脳の進化です。ゲシュタルト能力といいます。前頭前野の発達の結果です。脳の進化の素晴らしいところは、抽象度を上げることができ、さらにそれをコントロールすることができることです。

物理的な空間認識のみでは時間的推論はできませんが、それを抽象度を上げることによってできるようになります。その存在がたとえば遺伝子情報の欲求であったとしても、その欲求を抽象度を上げたところから眺めることによって、自然にコントロールできます。これは人類が最初から持っている能力です。

ですから、どうやってコントロールするかを考える必要はありません。抽象度を上げることができて、そこから内省的に吟味ができれば、勝手に自己の制約の中におけます。

選んで犯罪者になる人は、どうしようもありません。知らずに自分の煩悩に突き動かされる人、英語では「crime of passion」（衝動的犯罪）を起こしてしまう人というのは、その瞬間に抽象度の高い世界から自分の欲求行動を見ることができないのです。だから抑えることができないのです。

これは簡単です。意識に上げるだけでいいのです。

抽象度を上げるということがすべてです。IQが上がるというのも抽象度が上がるということです。煩悩をコントロールすること、プライミングをかけるということも抽象度を上げるということです。

すべての基本は抽象度を上げるということです。これにより自らコントロールする仮想現実が生成され、またプライミングが働き、煩悩がコントロールされます。瞑想などで知られる「サトリ」の訓練も、エッセンスは抽象度を上げること。これに尽きます。

弘法大師空海の言葉でいえば、「地」、「火」、「水」、「風」、「空」という物理世界の上に抽象度を上げた「識」を認識しようということです。逆説的のようですが、これによ

く色彩のパワーを通して、あるがままの本当の色が観られるようになるのです。

終章

現実世界から目覚めよう！

CamScannerでスキャン

((●)) 世の中はあなたの自由に作ることができる！

この本では、「心から勘違いすることができる技術」を書きました。そして、勘違いすれば、現実がついてくるという技術です。

この話のすごいところは、世の中はすべて我々が認識したようにしかなっていない。つまり、世の中を自由に作ることができるということです。

これは脳科学の立場では当たり前の話で、先に神経回路網の情報処理があって、その結果として物理状態が認識されるわけで、まず先に情報処理がくるわけです。

情報処理がない認識はありません。まずは、なんらかのモノが反射している光なりなんなりの信号を情報処理することが先にきます。この情報処理には、記憶などの情報と照らし合わされる情報処理が含まれます。その結果、モノがモノとして認識されるわけです。実際にモノの物理的な反射光がなくても、その後の情報処理の仕方によっては、モノが認識されることもあるわけです。

このことからわかることは、机があるから「机がある」と認識するわけでなく、「机がある」と認識するから机が存在するということです。

ですから、正しい情報処理技術を身につけてくださいということです。

これができれば、ホメオスタシス現象で相手を巻き込むことができるから、物理的な現実にもなるのです。それは、世の中は人と人との関係でできているから当然です。また、「唯識（ゆいしき）」などの哲学的立場をとる人は、そう認識するからこそ、宇宙がそう存在しているのだということも紹介しておきましょう。この立場では、「宇宙があると」と認識しているからこそ、その通りの状態の宇宙が存在するということになります。

戦後の日本を見れば…

今の日本はＧＨＱと何人かの日本人が作った幻想の国だといってもいいでしょう。これについては少し長くなりますが、本書の中心テーマと重なってきますので、お付き合い頂いてお読み頂ければ幸いです。私が発見した驚くべき事実も本邦初公開で書いてありますので。

昭和二〇年（一九四五年）九月一七日付の朝日新聞には、占領軍トップのマッカー

サー元帥の言葉として以下のような引用がされています。

「聯合國が如何なる点においても日本國聯合國を平等であるとは見なさないことを明解に理解するやう希望している。日本は文明諸國家間に位置を占める権利を容認されてゐない、敗北せる敵である。諸君が國民に提供して來た着色されたニュースの調子は今も最高司令官が日本政府と交渉してゐるやうな印象を与へている。交渉というものは存在しない。さうして國民が聯合國との関係における日本政府の地位について誤つた観念を持つことは許されるべきでない。最高司令官は日本政府に対して命令する。しかし交渉するのではない。交渉は対等のものの間に行はれるのである。しかして、日本人は彼等が既に世界の尊敬や或は最高司令官の命令に関して折衝することが出來る地位を獲得したとは信じさせてはならない。日本國民に配布される総べてのものは今後一層厳重な検閲を受けるやうになるであらう。」（朝日新聞　昭和二〇年九月一七日付）

これが、当時のGHQの占領政策による情報遮断プログラムでした。その内容には、連合国に対する批判や極東軍事裁判に対する批判を禁ずるといった内容に加えて、特に注目すべきは、検閲制度そのものの存在について、出版、映画、新聞、雑誌等が間接的

CamScannerでスキャン

にも言及してはならないとなっていることです。

占領下で敵国の私信やマスコミを検閲することは当然といえば当然ですが、この検閲の存在自体を秘匿することが義務づけられていたという点では、前代未聞の情報遮断プログラムであったといえます。実際、多くの日本人は現在でもこういったことがあったことを知りません。

また、催眠・洗脳の権威であるスタンフォード大学のヒルガード教授もかかわった可能性があると推測される、「War Guilt Information Program, WGIP」（戦争罪悪感情動プログラム）というＧＨＱのプログラムもありました。

ＷＧＩＰでは、日本の戦争責任について日本人に広く罪悪感を刷り込むことが目的であったことが、近年、米国の情報公開法などで明らかになっています。

ＷＧＩＰは、サンフランシスコ講和条約によりＧＨＱが去った後も事実上継続していたとみられています。ＧＨＱの検閲プログラムが本書でいう情報遮断プログラムであり、ＷＧＩＰが内部表現書き換えプログラムであったことがわかります。まさに本書で説明しているような典型的な洗脳プログラムであったわけです。昭和二六年（一九五一年）九月八日調印、昭和二七年（一九五二年）四月二八日発効のサンフランシスコ講和

条約（San Francisco Peace Treaty）で日本は独立したと、その後の私たちは教科書などで学んできていますが、果たしてそうでしょうか？

一九五一年九月四日から八日にかけて、サンフランシスコのオペラハウスで、日本の全権を代表する吉田茂（首相）、池田勇人（蔵相）、苫米地義三（国民民主党最高委員長）、星島二郎（自由党常任総務）、徳川宗敬（参議院緑風会議員総会議長）、一万田尚登（日銀総裁）の六名の全権委員が五二カ国の代表と平和条約締結のセレモニーに参加しました。

結果、九月八日に共産国以外の四九カ国が条約に署名し、日本の全権六名全員が署名したのがサンフランシスコ講和条約です。これが、日本の独立ということになっています。さらに同日、吉田茂は同市内で旧日米安全保障条約を締結しています。これには内容に疑問を持つ民主党の苫米地全権は署名していません。

サンフランシスコ講和条約の原文を見ると…

そこで実際にSan Francisco Peace Treatyの英文原文を読んでみますと、条約が効力を発する翌年四月二八日をもって終戦を宣言する第一条(a)に続く、独立を認めた

とする第1条(b)の文面は、"The Allied Powers recognize the full sovereignty of the Japanese people over Japan and its territorial waters" となっています。これは、日本語訳では「連合国は、日本国及びその領水に対する日本国民の完全な主権を承認する」と訳されています。

訳文は確かに、「日本国」の独立を認めた文言にも読めます。ところが、原文は、Japanese people と小文字で people といっているのであり、これは、「日本人」、「もしくは日本の人たち」と訳すべきでしょう。「日本国民」と訳すのは誤訳です。

もちろん、sovereignty は、フランス語語源で、ヨーロッパの伝統的な文脈では近代国家相互の対外主権と領土内の統治権の両方を表す言葉ですから、「主権」という訳語は誤訳ということではないですが、統治権は人々にあるのであって、軍部や国家機関ではないという近代民主主義の理念を、"full sovereignty of the Japanese people" と表現しているのであり、「領域の統治権は日本の人民にあると認識する」という統治権を表す文言には読めますが、日本という国の独立を認める意味での「対外主権」を表している文言であると読むのは無理があります。事実、同条約第二条以降は、対外主権の定義である、国としての最高独立性を強く制限しているのであり「対外主権」を表す言葉と

するならば、full という言葉と本質的に矛盾しています。

また、sovereignty という言葉は、合衆国である米国では、もともと各州に独立的自治権を認めている用語として使われている用語であり、当時の米国の政治環境並びにアメリカ史の連想からいえば、当時のアメリカ英語を現在の日本語のセンスで翻訳すれば、「自治」という程度の用語でしょう。

ですから、「連合国は日本の人民による日本とその領海の十分なる自治を認める」程度が本来の翻訳でしょう。また、サンフランシスコ講和条約の日本語訳では、その後も Japan という言葉は全て、「日本国」と訳していますが、原文では、一度も、国としての Japan を示唆する用法はありません。単に、Taiwan とか Ryukyu Islands といった territory を表す中立的な用語として、Japan という文言が使われているにすぎません。

サンフランシスコ講和条約には、Japan という territory には、Korea は入らない等々、延々と、Japan という地域がどこからどこまでかということが書かれているのであり、条約全体の文脈からも、Japan は「日本」というサンフランシスコ講和条約で定義される領域を示す単語として使われており、国を表す言葉と読むのは、麗しすぎる誤訳です。条約の Japan は「日本国」ではなく「日本」と訳すべきところを、日本語訳のほ

CamScannerでスキャン

うで、「日本国」という独立国が認められたかのような訳し方を意図的にしているだけです。

少なくとも、主権国家の定義である「国内統治権」と、「対外主権」の二つのうち、半分の統治権しか認められていないことは間違いないでしょう。

「やられた！」と思った！

驚くべきことにサンフランシスコ講和条約の最後の一文は、こうなっています。

“DONE at the city of San Francisco this eighth day of September 1951, in the English, French, and Spanish languages, all being equally authentic, and in the Japanese language.” この一文を発見して私の正直な感想は「やられた！」です。もしかしたらこのことに気がついた日本人は五五年たって私が最初ということなのでしょうか？

all being equally authentic つまり「すべてひとしく正文」であるのは、英語、フランス語、スペイン語版だけなのです。その後にカンマで区切られて and in the Japanese language となっています。訳せば、「一九五一年九月八日にサンフランシスコ市で成立した。英語、フランス語並びにスペイン語各版において全て等しく正文である。そし

て、日本語版も作成した」と書かれているのです。つまり条約として有効なのは、英、仏、西語の文章のみであり、日本語訳はあくまで参考ということです。

ところが、和訳では、「千九百五十一年九月八日にサンフランシスコ市で、ひとしく正文である英語、フランス語及びスペイン語により、並びに日本語により作成した」とされている、これでは、日本語版もまるで正文のように日本人に読ませる訳文です。「やられた！」です。

一九五一年一〇月二六日には、衆議院でこの日本向けの和訳文である講和条約の「日本語正文」が承認されていますが、実際のところは「日本語正文」というのは存在しないのですから、正式には国会はサンフランシスコ講和条約を批准してはいないということになります。

条約として有効な英語、フランス語、スペイン語版の条約原文と、日本人に「独立国」としての幻想を与えるための、条約文としては正文ではない、日本人向け超訳版というのが分けられて作られていたということでしょう。

これが憲法なら原文が英文でも日本の国会で成立すればその日本語訳が効力を持ちますが、条約は英、仏、西語版のみが効力を持つのですから、条約の原文を読む限りで

は、調印した国連各国は、日本を独立国家として承認しているとは、どうしても私には読むことができません。もちろん、連合国だけでなく当時の吉田内閣も、日本人には、独立国として認められたと思わせたかったのでしょう。

日本は独立国か？

吉田茂の説得により野党からただ一人全権として参加した保守第二党民主党の苫米地最高委員長はこの麗しき誤訳をどう読んでいたのでしょう。靖国問題で有名な第一一条の極東国際軍事裁判所の判断維持や第一四条の賠償責任条項などまで条項を読むと、英文原文では、サンフランシスコ講和条約は、日本の独立を宣言するものでは決してなく、単純に日本の敗戦と領土の放棄、並びに、賠償責任を明確にし、その上で、米国の州の一つという意味程度の自治を日本の人々に認めようというレベルの文書にしか読めません。

現在もこの条約が有効である以上、英文、仏文、西文で条約を読んでいる国連加盟国の国々にとっては、日本はいまだ独立国ではないのだろうというのが私の率直な感想です。国連が現在でも日本に対する敵国条項を削除しないのも、こういうところから来る

のでしょう。もちろん、我々は、サンフランシスコ講和条約で、日本は独立したと教わってきたし、その条約には「日本国」のことが書いてあると信じてきましたが、これは事実ではないというのが私の英文原文を読んだ本音です。

一九五一年九月七日に吉田茂主席全権は、サンフランシスコ講和会議でのスピーチで以下のように語っています。“it will restore the Japanese people to full sovereignty, equality, and freedom, and reinstate us as a free and equal member in the community of nations.” sovereigntyを「主権」という言葉であえて私が訳せば、「これにより日本の人々が主権を十分に取り戻し、平等と自由を回復するものであり、私たちを世界の民族のコミュニティに自由で平等な一員として再参加させるものである」ぐらいになるでしょう。

スピーチ全体を通して英文で示唆されているのは、日本の人々は、帝国主義により軍部に取られ失っていた主権を、この連合国との条約のおかげで取り戻すことができたので、世界のコミュニティに再参加できるようになります、という意味合いです。

ところがこれが、そうではなく、当時の内閣は「連合国の占領から、この条約で日本国が独立国家としての主権を取り戻した」といった意味合いで訳し、国会に報告してい

CamScannerでスキャン

ます。これも誤訳です。吉田茂首相のスピーチを全文読みましたが、文章からアメリカ人によって書かれたものであることは明らかで、その日本語訳を吉田茂首相は読み上げただけというのが真相です。米国側公文書の資料ではそう記録されています。

このスピーチの英文原文の本意は、決定権が帝国軍部から日本の市民に移り民主主義を標榜することとなるので、国際連合の世界に参加できるようになりますという意味合いです。サンフランシスコ講和条約そのものも、会議場での吉田首相のスピーチも、連合国としては、一．日本の自治は日本の人民に任せるという民主主義の合意、二．但し対外主権を含む国としての最高独立性は留保し厳しく制限するというものであり、それを、条約文や吉田首相のスピーチを麗しき誤訳をすることで日本国が対外主権国家として独立したかのように日本人に幻想を抱かせるという絵であったとみます。

もちろん、そういう意図的な誤訳は連合国側も承知の上で、もしくは連合国によるもので、これにより見えない情報コントロールを続けたということでしょう。

読者の皆さんが、このような私の指摘を短絡的に陰謀史観的な日米政策批判のように思われたとしたら、それは誤りです。これは、一九五〇年代の米国の当時の敵国に対する政策であり、更に、その内容のいくつかは、現在のアメリカ人であれば、恐らく認め

ないようなものもあります。当時の敗戦した帝国日本対当時の米国が牽引した連合国というシナリオで理解してもらうべきものです。

日本はまだ洗脳下にある！

ただ、何にしても、その後、最近映画にもなったジャーナリストのエドワード・R・マローによる一九五四年のマッカーシー共和党上院議員批判に端を発するアメリカにおける「赤狩り」の終焉、一九六三年の第三五代アメリカ合衆国大統領ジョン・F・ケネディ暗殺事件や、"I have a dream" 演説で有名なキング牧師の一九六八年の暗殺事件や、数々のフェミニスト運動などの紆余曲折を経て、現代の史上最高ともいえる民主主義を謳歌するまでにアメリカ民主主義が進化してきたのに対して、日本は、当時のGHQの落とし物のような洗脳社会のまま、タイムマシンのように現在に至っているように感じられるのは私だけでしょうか。

現実問題として、日本はサンフランシスコ講和条約で独立国として承認されたのではなかったというのが、現在の社会情勢からも示唆されることではないでしょうか？

もちろん、サンフランシスコ講和条約に調印しなかったソ連との冷戦時代、日本の共

CamScannerでスキャン

産化を防ぐ、朝鮮半島での不安、極東の安全保障の維持を優先するなど色々な理由があったと想像されますが、GHQ撤退後も日本は事実上情報コントロール下にあったというのは間違いないでしょう。

アメリカ合衆国が大英帝国から独立したときの独立宣言（Declaration of Independence）には、"as free and independent states, they have full power to levey war, conclude peace, contract alliances, establish commerce, and to do all other acts and things which independent states may of right do."（諸邦は、自由にして独立な国家として、戦争を行ない、講和を締結し、同盟を結び、通商を確立し、その他独立国家が当然の権利として行ないうるあらゆる行為をなす完全な権限を持つものである）とはっきりと、full power という文言と、independent という言葉が書かれています。

このどちらの語彙も、サンフランシスコ講和条約の文言にはありません。独立宣言の名文を暗記する程読んだであろうアメリカ合衆国のトップが、わざわざfull power, independent という言葉を避けたこと自体が日本の独立を承認していないということを示唆しているでしょう。

事実、第一条以下第二七条まで、条約は延々と、自由にして独立した国家として、戦

争を行い、講和を締結し、同盟を結び、通商を確立するなどの完全な権限、つまり対外主権を持つことを厳しく制限する条項がならんでいるのが、サンフランシスコ講和条約なのです。

ですから、日本はまずしっかりと国として「独立宣言」をする、もちろん、日本の「独立宣言」と共に、国連憲章からの日本の敵国条項の削除を求めるのは最低でも必要でしょう。それには清算すべき過去があれば、しっかりと清算し、その上で初めて責任を持った独立国家として国連常任理事国の仲間入りを堂々とすべきでしょう。

もしも私のいっていることが変に聞こえるならば、皆さんはいまだに強力なＧＨＱ洗脳下にある可能性があります。

「なんで？」という視点を入れるだけでいい！

ＧＨＱ話が少し長くなりましたが、このように、世の中で当たり前のように決められていること、当たり前に受け入れられていることに「なんで？」という視点を入れてものを見る必要があるのです。特に戦後の日本はそういう国なのです。「良い」「悪い」といわれていることに、「なんで良いの？」「なんで悪いの？」という作業をしなければ、

世の中を自分の目で見ることはできません。

その作業をしないでいいように仕掛けたのが、かつてのGHQや何人かの日本人なわけです。また、一部の政治家や企業、それに乗せられた、もしくは強制を受け入れざるを得なかったマスコミです。

普段当たり前と思っている善悪の判断や次に何をするかという判断の一つひとつが他人に仕掛けられたものだということを再度認識するべきです。

もちろん、そういった仕掛けにも「問題にすべきもの」と「問題にするに値しないもの」とがあり、その見極めは困難です。ですから、全部かたっぱしから吟味するしかありません。

電車に乗ったら「なんでお金を取られなきゃいけないの？」と思いましょう。

「高速道路はなぜお金がかかるの？」と思いましょう。もちろん、「なぜ、年金保険料が取られるの？」というのも同様です。

この前、久しぶりに中央線に乗ったのですが、四谷から国立まで四五〇円でした。こういった場合も「その根拠はなんなの？」って考えなくてはいけません。

とにかく、当たり前に思えるものには、一度「なんで?」って思わなきゃいけません。

その「なんで?」という視点を入れると何が違うのかというと、それが「Rゆらぎ」になるわけです。これが重要なことです。本書の中心的な主張でもあります。

つまり、現実を自分がコントロールできるようになるということです。

あなたの人生は他人が作ったもの!

もし、「なんで?」っていう視点を入れないと「提示されたままの状態」を受け入れることになります。「提示されたままの状態」では、相手がコントロールを維持しています。

その相手とは誰かというと、通常、自分以外のありとあらゆる社会を含めた仮想的相手ですが、「なんで?」という視点を持つことによって「Rをゆらがせること」ができます。

「Rをゆらがせるために」、常に「なんで?」を入れなければいけない。

「なんで?」を入れることで、初めて現実が自分でコントロールできるようになるから

です。

第一章に書いたように、新聞やTVの情報は、ほとんど正確でないわけですから。

常に、スクリーニングされたあとの情報です。

つまり、我々に提示された情報で正しいものはないということ。

これが現実。

ですから、自分の心の中で、過去に与えられた価値観を再吟味して、自分なりに再構築すればいい。それで、自分なりの価値観の世界を作ればいい。

しかし、その行為がないと、他の誰かが作った現実の世界の中に押し込まれてしまいます。なぜなら、私たちは記憶をもってでしか現実を認識できないからです。そして、その記憶は自分たちで直接体験したように思えても、実は直接体験したように思わせる人工物（誰かが作ったもの）によるものだからです。

それは、家かもしれないし、本かもしれないし、父親の言葉かもしれませんが、これは全部人工物なわけです。我々は人工物によって記憶が作られているのであり、私たちの認識はすべて人工物によるものです。それらは全てになんらかの提示者の情報コントロール、よくいえば主張が込められているのですから、これらは決してありのままの物

CamScannerでスキャン

理的現実世界ではありません。

その認識を心の中で一度壊さないと、本来認識すべきものは見えないし、自分で判断もできません。ですから、多くの人は自分で判断していると思っていても、判断させられているわけです。

「恐怖」をコントロールすれば…

次に、我々の中で消し去ることのできない概念とか情動というものの中でコントロールしなくてはいけないものを見ていきます。

一つは「恐怖」です。

これは渋谷被告の例でもわかるように、「恐怖」は洗脳にも使えます。渋谷被告が洗脳に成功したのは、「死ぬぞ」と脅したからであり、85ページのストックホルム症候群の例でもわかります。

この例でわかるのは、一人の人間が思想や行動までも洗脳されてしまうくらいの力が「恐怖」にはあるということ。

我々に「恐怖心」がなかったら、平和なはずです。なぜかというと、「恐怖心」がな

ければ、余分なコントロールはされなくなるからです。

つまり、人間には「人を殺しちゃいけない」というようなことは遺伝子に書いてあるわけですから、余分なコントロールをされない限り戦争なんかしたくないはずです。でも、どこかの誰かのコントロールによって、戦争に駆り出されてしまうわけです。

私がオウム信者の脱洗脳をやっているとき、テレビで元オウム信者にいわせたのは、

「二一世紀は必ず来ます」

ということ。

オウム信者は本気で二一世紀は来ないと思っていました。つまり、「怖い」と思っていたのです。ですから、サリンをまいたり、バカなことをやったわけです。

「死の恐怖」

「自分の人生がうまくいかないことへの恐怖」

「成功したいという失敗への恐怖」

といったありとあらゆる「恐怖心」は、二一世紀の世界では、もはやいらない情動ではないでしょうか。

この本で紹介した方法論には「情動コントロール」も入っています。情動をコント

ロールできれば、恐怖心は簡単におさえられるからです。

かつては、「恐怖心」のおかげで人類は発展してきました。「恐怖心」があるから、危ないことを避けてこられたわけです。

ただ、現代くらい発展して種が十分に保存されているなら、もう「恐怖心」はいらないのではないでしょうか。

では、どうすればいいか？

これは簡単。

自分自身に「怖くない」と大いなる勘違いをさせればいいだけです。

たとえば、「私は死は怖くない」とかです。

自分自身を徹底的に勘違いさせればいい。本当に怖いかは別の話です。本当は地獄とかがあって怖いかもしれないが、それは行ってみないとわからないわけだから考えることと自体が無駄な時間です。もちろん、地獄に行ったこともない人に、「地獄に落ちる」と脅されて怖がることも論外です。（地獄に行ったことがある人が本当にいれば、説得力がありますが、そんな人がこの世にいるはずがないです。いたとしても地獄に落ちたことがある人のいうことは聞きたくありませんし）。

世の中には不要な価値が多い！

さらにいうと、「差別」というのも本当にいらないと思いませんか？

なんで、こんなのがあるのかって思わないでしょうか？

私が脱洗脳した元オウム信者たちもすごく差別されています。現在でもオウムを信じているのならば、差別されてもしょうがありませんが、オウムと完全に決別した人たちが差別されているという現実があります。

一度ヤクザになったら、組を抜けても永遠にヤクザという論理でしょうか？カルトの場合は、幼児期の出家は別として、ものごころついてからカルトを自分で選んだのだったら自己責任です。従ってこれは、刑事事件の前科一犯が一生差別されるようなものだという論理なのかもしれませんが、もっと単純に、本人にまったく責任のない、親が誰かで差別されるということがあるのも現実です。

これは、親が誰か祖父が誰かで優遇されるということも同様にその裏返しとして同じ差別でもあります。私の著書『洗脳護身術』では、日本の国会議員の四分の一が世襲議員であり、これは、日本の人口比からいって、割り算をしてみると、世襲議員にとって

日本の数学は平均して、かなり有利ということであると書きました。日本は、人口比率からいって四％しかいない世襲議員が、国会の四割を押さえているという異常な国です。

これでまさに、差向きの意味で「差別」であるし、もちろん、こんな国であるのは、我々が洗脳されている結果であるからです。

私たちが洗脳に気がついていないところでも、世の中には広い意味での差別が現在でもたくさん存在します。実際、私のように洗脳の現場にいるとそういうことをたくさん見ています。

その裏側には、本当に偏ったバイアスがあるわけです。

もっと簡単にいうと、他の誰かが作った価値観や尺度を、あたかも自分のものかのように受け入れて物事を見ているから、「差別」が起きるわけです。

たとえば、「私の息子は慶応なのよ」という人がいたら、その人は「慶応が偉い」という他人が作った尺度で物事を判断しているわけです。これって、自分で吟味できていません。自分の尺度ではないわけです。慶応は偉いかもしれないし、偉くないかもしれない。それは、どちらでもいいのです。たしかに慶応がいい大学なのは間違いないで

CamScannerでスキャン

す。ただ、それと、息子が慶応であることで優越感を感じることは全く別のことです。

問題なのは、慶応が偉いとか偉くないとかの絶対的な基準があるかのように思い込んでいることなのです。その基準を知らずに受け入れていることなのです。大学の偏差値が高ければ偉いみたいな基準です。それによって、他人より偏差値の高いところに息子が行けば、なにか優越感を感じるというのは、心が洗脳されている証拠なのです。これはひっくり返せば、まさに差別の心です。少なくとも、「天は人の上に人を造らず、人の下に人を造らず」といった慶應義塾創設者の福沢諭吉先生はそのような父母は決して認めないでしょう。

「この世の中で絶対的な基準などない」のです。絶対的なものさしなどないのです。ものさしとしての絶対という言葉は唯一ということを包含します。それが問題なのです。

ものさしはいくつあってもいいのです。ただ、たったひとつの絶対的なものさしがあるかのように、両親なり、社会なりに洗脳されてきているだけです。もしも絶対的なものさしがないと当たり前のことを認識していれば、あるときは慶応が偉いかもしれないし、あるときは、別の大学が偉いかもしれないと普通に考えられるわけです。

ところが、たとえば、偏差値とか、就職の難易度とか、卒業生が総理大臣だとか、そ

CamScannerでスキャン

んなことが絶対的なものさしであると勘違いすると、「私の息子は慶応なのよ」と優越感を持つことになるのです。普通の人がそういうささやかな「幸せ」に浸ることを批判するのはおかしいといわれたことがあります。どういう人が普通なのかは別にして、それは誤りです。

私がこういった「心」を洗脳の結果だとして批判するのは、根拠があります。それは、まず第一に、そのささやかな幸せは、洗脳下での情動であるから正しいという保証がないという根拠。そして、そのささやかな幸せの裏側に、「差別」という問題を孕んでいるという根拠。そして、なによりも、根拠のないことで幸せを感じるというのは不幸であるという当たり前の根拠。

この話をしたら、いわゆるエリートの古くからの友人に「あなたは慶応にコンプレックスがあるのだ」といわれました。なるほど、そういう論理があるのかと思いましたが、これは違います。洗脳下にある人は、こういった「ささやかな幸せ」がまさに差別や戦争を生み出すということに気がつくことができないだけなのです。

私たちは、自ら正しいと信じていること、絶対的な価値だと自信を持っていることを、もう一度しっかりと疑って、Rをゆらがしてみる必要があるのです。そういったも

のは、どこかの誰かに刷り込まれたものである可能性が高いのです。洗脳下で「ささやかな幸せ」を享受する必要はありません。

「大いなる勘違い」をして、自ら選び出した価値観で、「大いなる幸せ」に浸るほうがはるかにいいでしょう。

一七〇〇年ぶりに発見、復元された、隠されてきた禁断の書『ユダの福音書』でイエスが語るように「あなた方おのおのに自分の星があり」、すべての人がいかなるものさしからも、本来超越しているのです。

現実世界から目覚めよ！

最後に、「とにかく自分を見つめましょう」といいたいのです。

単に今自分がどこにいるかということを自己吟味してみればいい。

たとえば、イスに座っていれば「私はイスに座っています」とか、「机の上には〇〇があって」とか、とにかく自分を見つめてください。

これは「Rゆらぎ」になります。

前述したように、「Rゆらぎ」をすれば自分で世界をコントロールできるので、もう

「他人の尺度によって作られた世界」に閉じ込められた存在ではなくなります。

この場合の「Rゆらぎ」は、イスに座っているといった物理的世界のものだけでなく、「私の学歴は○○で」といったものでもいい。そうすることによって、その「他人の尺度によって作られた世界」がゆらぐので、その尺度から自由になれます。

そうすれば、自由に世界を見られるようになります。自由に見られるようになれば「他人から提示された世界」から自由になれるわけです。

なぜかというと、Rがゆらげば、その認識している世界のコントロールは自分のものになります。そうすれば、「他人に作られた世界」を物理的に壊さなくても壊したのと同じ効果が出ます。もはやその世界には閉じこめられていないからです。

つまり、自分自身を吟味して「Rゆらぎ」を入れれば、「他人に支配された世界」（現実社会）から抜け出すことができるのです。

これがまさに、

「現実世界から目覚めよ！」

CamScannerでスキャン

ということなのです。

最後に、隠されたイエスの言葉として伝えられる、ナグ・ハマディ写本の『トマスによる福音書』から引用しましょう。

「イエスがいった、『あなたの目の前にあるものを知りなさい。そうすれば、あなたに隠されているものはあなたにあらわされるであろう。なぜなら、隠されているもので、あらわにならないものはないからである』」

おわりに

「観自在菩薩」というのを聞いたことがありますか？

般若心経の冒頭に出てくる菩薩のことです。「観自在菩薩行深般若波羅蜜多とき照見五蘊皆空度一切苦厄」と般若心経は始まりますが、たとえば、ひろさちや先生は、「観自在菩薩がかつてほとけの智慧の完成を実践されたとき、肉体も精神もすべてが空であることを照見され、あらゆる苦悩を克服されました」と訳されています。

それでは、観自在菩薩はどういう菩薩でしょう。観自在菩薩は、その名前通り、自由自在に観ることができる菩薩です。その名は、「観（アヴァローキタ）」と「自在（イーシュヴァラ）」の合成語と考えられています。玄奘三蔵法師が、サンスクリット語のアヴァローキテーシュヴァラ（Avalokite_vara）を「観自在」と訳したのは、「観ることが自在である」ということだけでなく、更に、自分の在るところを観る菩薩という意味も持たせたかったのではないでしょうか。「観自在」は「自在を観る」そして「自在に観える」というわけです。自身を観る、そして、自由に観る。まさにこれが本書のエッセンスです。これが先に紹介した摩訶止観や天台小止観でいう「止観」です。

CamScannerでスキャン

そして、

「自分をしっかり観ると、自由に観ることができる」
「自分をしっかり観ると、心は自由になる」

この二つです。

私たちはまず自由に観ることができていません。私たちが観ている世界は、過去に学んだ知識を前提に観ているからです。その過去に学んだ知識は、第三者に与えられた知識です。自分で学んだつもりでも、学んだ素材は第三者に選択され加工されて提供されているのです。その知識から自由になって観る必要があります。

「肉体も精神もすべてが空」といわれたって、肉体はあるし、精神もあるし、と、皆さんはいわれます。経験的知識から自由になって観ていないということです。

当たり前と思っている知識から自由にならないと、いつまでも、与えられた「日常」の中から出ることができません。洗脳下にいる状態が続きます。

CamScannerでスキャン

ところが、幼児期から延々と学んできた知識を捨てて私たちは世界を観ることがどうしてもできません。

そこで、止観の方法では、まず自分自身をしっかりと観るのです。自分がやりたいこと、自分の現在の状況、自分が正しいと思っていること、自分のささやかな幸せ、ちょっとした煩悩、そういったものを、しっかりと吟味して観るのです。Rをゆらがせるのです。

そうすると、隠された情報が観えてきます。秘密が観えてきます。観えていなかったものが観えてきます。密教という言葉があります。これは目の前にあっても、観えない人には観えないから秘密の教えなのです。誤った前提知識で曇った目では観えないから秘密の教えです。目が開けば、至る所が悟りの世界です。自分をしっかり観ると心は自由になるのです。

心の目が開いていない人がマントラを唱えたり、成功法則を信じたり、ツボを買ったりしても何も起きません。作られた日常の中で何か起きたつもりになっているだけです。

CamScannerでスキャン

とにかく

「自分をしっかり観ると、自由に観ることができる」
「自分をしっかり観ると、心は自由になる」

です。

謝辞

本書の執筆には、天台宗の荒了寛大僧正ならびに高野山真言宗の織田隆深大阿闍梨の貴重なお時間を頂いたことに、ここに謝意を表します。

CamScannerでスキャン